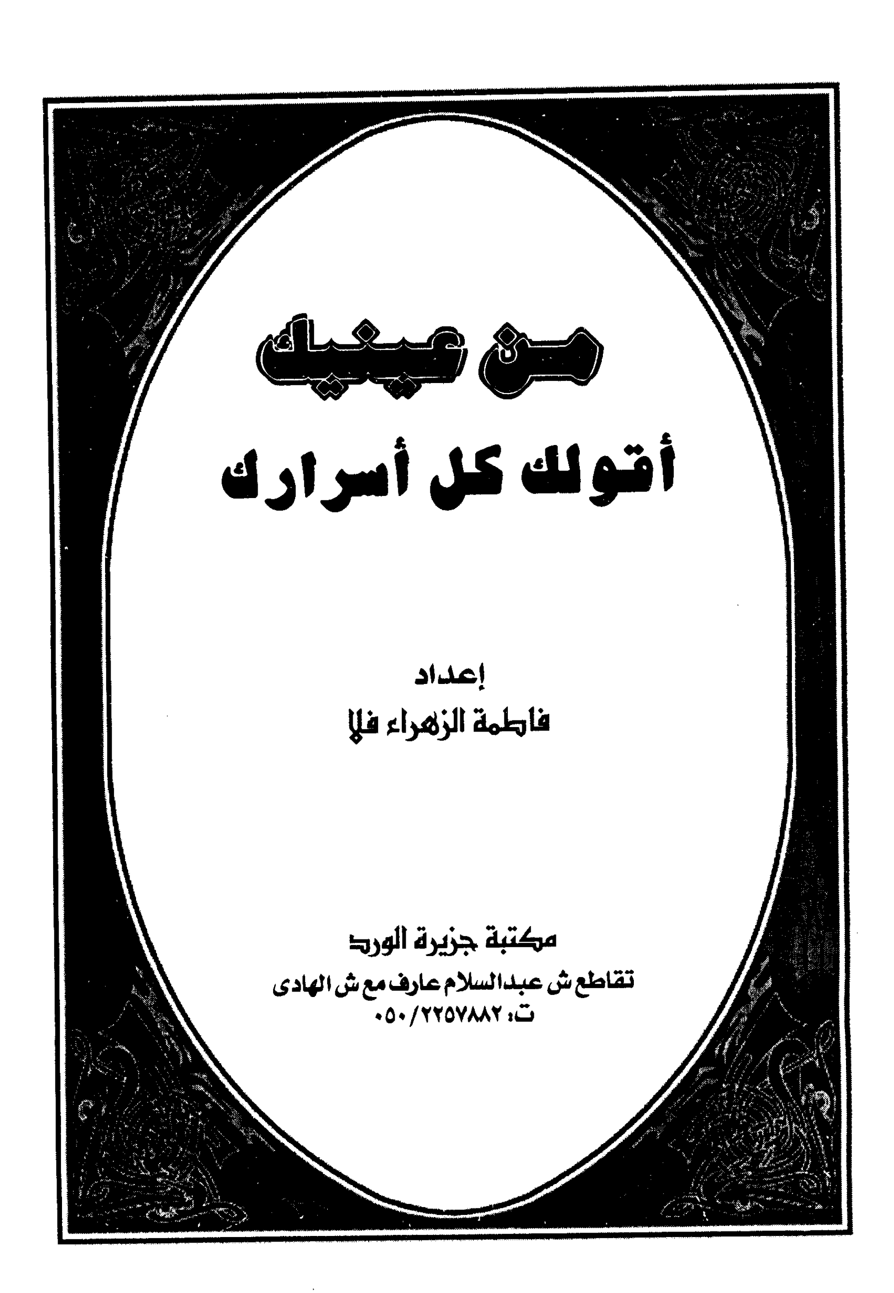


من عينيك
أقولك كل أسرارك

إعداد
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/١٧٩٥٦

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

تقديم

العيون.. ستظل فى قائمة الشعراء والمبدعين الملهمة فهى المحرك الأول للحب.. ويقول الشاعر نظرة فابتسامة فموعد فلقاء أى أن العين هى البداية وللعيون حديث يطول شرحه..

والعيون أشكال وألوان ومعانى..

وقبل كل شئ فهى النعمة الكبرى التى أهداها الله وأنعم بها على عباده فالعين ترى وتبصر ولولا العين لأصبح الإنسان ضريراً.. أعمى يصطحب معه شخصاً يهديه الطريق إنها العين.. التى ترى الأشياء وتحرك القلوب إنها الفرق بين النور والظلام والحياة والموت والأبيض والأسود..

ولو أردنا أن نعرف نعمة العين والنظر سألنا شخصاً لا يرى..

والأم دائماً تقول لأبنائها انتم نور عينى التى أرى بها أى أن أقصى حب ممكن أن تصف به الأم حب الأبناء هو حبها لنور عينيها التى ترى بها الحياة..

فهيا بنا فى جولة مع العيون وكيف نحافظ على إحدى نعم الخالق التى أنعم بها علينا.



العيـــن



فى البداية دعونا نتعرف على أهم أجزاء الجسم الذى دائماً يجذب العلماء فى مختلف التخصصات ولعلنا نرى أن الأطباء يتنافسون للتعرف على العين وأمراضها كما أنهم تنافسوا أيضاً لابتكار أحدث الوسائل التى تجعل العين جميلة.

أما علماء النفس فاعتبروا أن العين هى مكمن العواطف والنفس إذا أن لمحة واحدة للعين تفصح عما يفكر فيه الإنسان مهما حاول إخفائه ولذلك قالوا عن العين أنها مرآة النفس وقالوا أيضاً إذا أردت أن تعرف سر المرأة إصغ إلى عينيها.

ولعل أهم الأمثلة فى الاهتمام بالعين هذا الكم الكبير من الشعر العاطفى والغزلى الذى تغنى بسحر العيون النجلاء الناطقة بحسن صاحبتها..

ويقول جرير

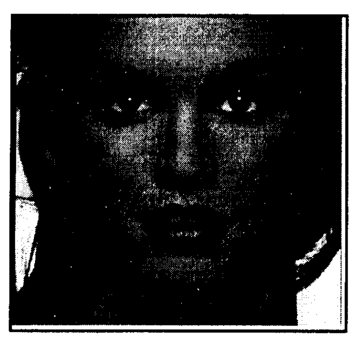
إن العيون التى فى طرفها حور

قتلتنا ثم لم يحيين قتلانا

يصرعن ذا اللب حتى لا حراك به

وهن أضعف خلق الله إنساناً

ساحرة العيون



المرأة حين تحب تضع كل أسرارها فى عينيها فتصبح نظراتها حانية معبرة حالمة فهى النافذة التى تطل منها على العالم وهى مستودع حنانها وهى الترجمة التى تعبر أصدق تعبير عما يجول فى نفسها من عواطف.. ومن تهديد ووعيد وترهيب..

وهى حين ترضى تقول بعينها أحبك.. وإذا رغبت فتحت عينيها لتأخذك إلى غمار بحارها العميقة وإذا لامت تأججت شوقاً للومها وهنا تحفزنى أغنية لأم كلثوم تقول فيها.

أوريه الملام بالعين   وقلبى ع الرضا ناوى

وفى أغنية أخرى

قولى ولا تخبيش يا زين

إيش تقول العين للعين

إذن العين لها حديث وكلام وملام وغرام وكل هذه التعابير لابد أن ترسلها عينان ساحرتان قاتلتان تأخذك دون أن تدرى إليها فتصبح أسيراً لها.. فهى مرة ترسل شواظاً من نار ومرة تلقيك فى يم من العطف والحنان.

تقسو وترحم وتنعم وتؤلم تصل وتصبر وتقبل وتنفر وتعجب وتحتقر.

العين حسناء ترتدى أبهى زيها حين تتجمل وهى كالحرباء فى شرها حين تتلون وتتشكل إن عيون المرأة أقوى سلاح وفى روايات الحب أمهر لاعب وفى حين أن الأدب أبرز جائل وصائل.

والعين فى لغة العرب

الحق أن لغتنا العربية من أكثر اللغات وفاء للعين واعترافا بقيمتها وتسجيلا لدقيقها وجليلها لقد وضعوا لكل جزء من أجزائها مهما دق إسما بل أسماء ووضعوا بياناً لما يستحسن فى العين من الصفات وسموا كل نوع من الجمال باسم فقالوا:

عين ظمياء: إذا كانت رقيقة الجفن..

عين نجلاء: إذا كانت جمالها فى سعتها..

عين حوراء: إذا كان جمالها فى شدة سوادها وبياضها..

عين دعجاء: إذا كان جمالها فى لونها وسعتها معاً..

وكما عنيت اللغة بالعين وما يتصل بها عنى بها كذلك الأدباء والشعراء قديماً وحديثاً:

فهذا ابن الرومى يقول:

وأحسن ما فى الوجوه العيون

وأشبه شئ بها النرجس

وفى العصر الحديث يقول حافظ

غضى جفون السحر أو فارحمى

متيما يخشى نزال الجفون



العين فى لغة الشعراء

يقول الشاعر محمود سامى البارودى:

فـــإذا بـأقـــمـــار الأكلة مـــولـع

وعين على إثر التفرق تدمعُ

أحاول كتمان الهوى فتشى به

غروب من العين القريحة تهمعُ

والمعنى

أقمار: جمع قمر والأكلة جمع على غير قياس

للإكليل (بكسر فسكون فكسر) وهو منزل من منازل القمر.

ومولع: مغرى مغرم، اسم مفعول من أولع بالشئ (بالبناء للمجهول) أى أغرم به وتعلق وعلى إثر التفوق: بعد الفراق وعقبه.

يقول إن قلبه مغرم بحسان جميلات كالأقمار فى بروجها ومنازل وإن فراقهن قد أثر فى نفسه وأسال عبراته.

ومعنى البيت الثانى

يقول أنه كلما حاول ستر الحب وأخفى الوجد والغرام أظهرته دموع غزيرة تنسكب وتنصب من عينين قرحتهما كثرة البكاء.

ويقول:

فثقى بما تليه السنة الهوى

وهى الدموع فحقها لم يدفع

إنى لأقنعُ من هواكِ بنظرة

وأعدها صلةً إذا لم تمنعى

المعنى

الهوى: الحب وقد جعل الدموع ألسنة معبرة عنه ودليلا عليه وحقها: صدقها أو دلالتها الحقة يحضنها على أن تثق بصدق حبه لها وتطمئن إلى أنه مستهام بها حباً ويستشهد الدموع فهى ألسنة الهوى وأثر من آثار الصبابة الهيام.

ويقول

تدين لعينيها سواحر «بابل»

وتسكر من صهباء وريقتها الخمر

والمعنى



تدين: تخضع وتذل وتنقاد وسواحر: جمع ساحرة والصهباء الخمر أو الخمر المعصورة من عنب أبيض إذا كان لونها يضرب إلى البياض والريقة: الريق والرضاب (بضم الراء) وهو ماء الفم ولعابه وصهباء ريقتها: ريقتها الشبيهة بالصهباء.

ماذا تقول العين؟

للعين حديث يطول شرحه ولغة العيون لا يفهمها إلا المحبين وقد يظل الحبيبان وقتاً طويلاً يعيشان قصة حب دون أن يفصح أى منهما للآخر وكل ما بينها لغة رقيقة هامسة حالمة هى لغة العيون.

ولكى تكون العين براقة صافية حالمة يمكنك أن تختارى الشاى.. خذى قليلاً منه فى فنجان من الماء المغلى تضاف إليه ثلاثة جرامات من الملح ونصف ملعقة قهوة من بورات الصودا.

إغسلى عينيك بحمام عينى أو بقطعة قطن مبللة بذلك المزيج وتستخدم نبته الترنشاه للعيون الزرق بنفس الطريقة على أن تكون المقادير مائة جرام من الأزهار فى لتر واحد من الماء و ٢٠ جم للفنجان الواحد أما العيون السود فتستخدم لها نبته النسرين بخمسة جرامات وخمسة جرامات من نبات الترنشاه وتوضع فى فنجان يحوى ماء مغلى وتترك منقوعة خمسة عشرة دقيقة ثم تغسل العيون بهذا المنقوع.

النوم

هو الوقت الذى يرتاح فيه الجسم كله وخاصة العيون وهو العلاج الطبيعى لجمالها.



يا عيونى.. ليه تخافى؟



أهم ما يقلق المرأة هو إحساسها بضياع الشباب وبين المرأة والمرآة قصة طويلة لا أول لها ولا آخر فها هى تتقافز طفلة تتبعثر ضفائرها فى فترة الطفولة تدور وتلف وتصرخ فرحه.. الله إنى جميلة.. حلمها الطفولى أن تصير شابة وكل ساعة تنظر إلى مرآتها لترى فيها كم سنتيمتر قد طالت قامتها كم جراماً زادتها وتمر الأيام وتتوطد علاقة المرأة بالمرآة وهى ترى حسنها يزدادُ يوما بعد يوم وفستانها يكبر رويداً.. رويداً وتصير أنثى رائعة فتعلق المرآة أنها أجمل فتاة فى الوجود وتمر الأيام.. أيام المراهقة والشباب وتتزوج الفتاة التى كانت طفلة ثم تحمل وتلد وتمر بها السنوات تسرق جمالها تغتال أنوثتها تذبل جفونها وتطفئ بريقُ عيونها فترتعد خوفاً وأول شئ يصاب بالحسرة هى العيون لأنها هى التى رأت الجمال يزول ويزوى ويحل محله الضعف والهزال والشيخوخة فتهدأ المرأة وتبدأ فى مقاطعة المرآة شيئاً فشيئاً حتى لا تنظر إلى ما لا يسرها ويجعل حالتها النفسية تسوء مهما وضعت من مستحضرات التجميل. فتبدأ تفلسف الأمور من حولها بنظرة حزينة.

مرآتى.. أتطلع فيها.. ارسم عينى وأناجيها.

ما معنى كلمة حب؟ ولماذا يهواها القلب؟

ما معنى كلمة إنسان؟ هل معناها أحزان أم معناها أنس وأمان؟

قالوا.. أتجمل قلت بماذا؟

قالوا.. بذاك وهذا؟

أصباغ حمراء تطفو على وجهى..

هل أقصد من ذلك.. إخفاء تجاعيد على جلدى أو ضعف بعينى.. أو شيبٌ بشعرى.. وهذا الخد الوردى كيف أصبح وكيف يمسى..

أشياء تحطمنى.. تزلزل كيانى.. تضيع منى وكيف بعد ضياع الجمال أحيا وأعيش وأنا التى كانت تسير فتخطف الأبصار وتسمع كلمات الغزل الذى لا ينتهى لقد أصبحت عيونى تخجل حين تنظر فى المرآة ويدى ترتعش حين تهمُ بالسلام وظهرى ينحنى حين أطيل السير وقدمى تعرج إذا طالت وقفتى.. إنها الشيخوخة يا ابنتى لم ترحمنى ولم ترحم غيرى رجلاً كان أو امرأة لكن فتاتى الجميلة عزائى الوحيد أنى أرى شبابى يعود مرة أخرى فى شبابك.. نفس العيون نفس الفم المرسوم كالعنقود.. هذه الحيوية التى تنطلق فى خطواتك.

لا.. لن تخطئ عيونى حين انظر إلى المرآة سوف تتلاشى صورتى وأنا أرى صورتك طاغية عليها ثم تعود عيونى تبصر بقوة وأنا أرى نور جمالك يعكس ضوءه القوى على المرآة فتعود تضحك ويزول ما بها من ألم وتجفف ما بها من دمعات.

إهتمى بعيونك



تعتبر العين منطقة حساسة وكذلك البشرة التى حولها وللعين مجموعة من العضلات خطوط رفيعة ترتسم حول العين وهى نتيجة طبيعية لعامل التقدم فى السن الذى يؤثر فى كامل الجسم.

ومن الممكن تأخير ظهور هذه الخطوط ولكن من المستحيل ضمان الشباب الدائم مهما تنوعت علاجات الجمال وطبقت بكل دقة وعناية ولابد من اتباع قواعد صحية سليمة للاحتفاظ بسر جمال العين منها:

خذى قسطاً وافراً من النوم لأنه مهم ومريح جداً للعيون وللجسم فالتعب ينعكس على العين بشكل هالات حمراء أو سوداء بشكل جيوب أما إذا تأثرت العين بجفاف الطقس أو أصابها احتكاك منه فاحذرى دعكها.

حاولى أن تخصصى عشر دقائق من وقتك لتريحى عينيك بعد يوم عمل طويل.

ضعى شريحة من الخيار أو قطعة من القطن بالشاى واسترخى قليلاً وانتبهى إلى ضرورة القيام بهذا النوع من ترطيب العين بعيداً عن ضوء الشمس

إما داخل المنزل أو فى الظل فإذا استلقيتِ فى وقت كانت الشمس فيه محرقة مع كرات القطن على عينيك فإنك تعرضين جفونك للانتفاخ.

إذا كنت فى رحلة طويلة (فى الطائرة أو فى القطار) إغمضى عينيك حوالى عشر دقائق للاسترخاء وتذكرى أن الإرهاق والقلق ينعكسان تعباً وأرقاً عليك وهالات سوداء حول عينيك.

اختارى نظارتك الشمسية من النوع الجيد ولا بأس إذا كان ثمنها غالياً بعض الشئ لأنها باتت تحمى العين من أشعة الشمس.

واظبى على زيارة طبيب العيون فإهمال فحص النظر يولد عادات سيئة كالحول أو تقطيب الجبين أو محاولة الضغط على العيون بشكل جيد.

لا تنسى إزالة الماكياج باشرى بإزالة ماكياج العينين ولا تدعكيها بقطعة من القطن أو تضغطى عليهما.

لا تبالغى فى استعمال قطرة العيون لأنك لا تحتاجينها إلا فى حالات انعاش العينين عند التعب.

ممنوع إعارة مستحضرات التجميل وخاصة غسول العين لصديقاتك وليس هذا بخلاً بل هى الطريقة السليمة لتحاشى انتشار التهابات العين كالتهاب باطن الجفن (العين الزهرية).

ضعى قليلاً من منظف الماكياج على قطعة قطن وامسحى العين نزولاً وإلى الداخل حول الجفن المغلق ولإزالة ماكياج الجفن السفلى امسحى باتجاه الأنف. تأكدى من عدم ترك آثار القطن حول العين حتى لا تعلق بالأهداب.

إحرصى على منظف جيد للعين والأفضل اختيار مزيل يدخل زيت الورد فى تركيبه كزيت دوار الشمس وينبغى أن يكون المزيل ناعماً وذا مفعول سريع ولا ننصحك باستعمال المناديل الخشنة فى إزالة الماكياج وفى حالة نفاذ القطن لا بأس من استعمال قطعة من القماش مع إضافة المزيد من السائل المنظف لتسهيل العملية.

إذا سكبت قليلاً من المنظف السائل على يديك أو استخدمتى اصابعك إلجئ دائماً إلى الأصبع الوسطى فى عملية التنظيف لأنه يضغط بشكل أقل من الإبهام قد ترتبكين قليلاً ولكن فى هذا التمرين فائدة كبيرة لا تضغطى أبداً على البشرة الحساسة حول العينين أكثر مما هو ضرورى وعندما تدلكين عينيك أو تضعين الكريم الخاص بهما قومى بحركة دائرية باتجاه حركة دائرية باتجاه حركة عقارب الساعة الوسطى وبعد التنظيف قومى بحركات دائرية فى عملية تدليك خفيفة وهذا التمرين مفيد جداً إذا كنت تشكين من الجيوب لأنها تجعل المنطقة التى هى حول العين مؤلمة جداً وتعطيك شكلاً متهدلاً شاحباً.



لا تستعملى كريم العيون كثيراً ولا تكثرى من وضعه عند ذهابك إلى النوم كى لا تتشكل طبقة دهنية على بشرتك لأن بشرتك تتوقف على امتصاص الكريم بعد عشرين دقيقة وتجنبى الكريات الكثيفة.

من تجارب خبراء التجميل

لتجميل العين..



إذا كانت عيناك متقاربتين أو صغيرتين يمكنك إخفاء هذا العيب بأن تضعى الماكياج على الشكل التالى.

١ ـ ارسمى بقلم الكحل مثلثان وسط العين وعبر الجفنين الأعلى والأسفل على أن يلتقى خطاه فى زاوية العين الخارجية ثم ظلليه.

٢ ـ إذا كان جفنك غليظاً واضحاً.. ظلليه بأكمله.

٣ ـ للحصول على رموش لا تسيل، الطريقة هى فصل الشعيرات باستعمال «الماسكرا» بواسطة فرشاه أو مشط خاص بالرموش ومن الضرورى عدم وضع الماسكارا أكثر من مرتين على الرموش والأفضل ترك مسافة زمنية بين المرة الأولى والمرة الثانية كى تجف الماسكارا الأولى قبل وضع الثانية.

أنواع العيون

يا أهل الجمال   العيون انواع..
وأنا حبيته   لكنه خانى وباع..
وباقية على عهده   وهو منى ضاع..

١ ـ العيون الضيقة..

عيونها كانت   ضيقة وسوده.
بعريس كما البدر   القارعة موعودة.
وقراط بخت   ولا حلوة محسود

٢ ـ العيون الغارقة..

عيونها غرقانة   دايماً بتمضغ فى لبانة
وحماتها دايماً تقول   تاكل وتعمل عيانه
فى الحزن دايماً فكرانا   وبجوزها دايماً نسيانا

وهذه العيون تعتمد على ألوان البنى الفاتح وتجنبى ظلال الجفون الغامقة على الجفن الأعلى



العيون الكواحل

عـيـونهـا كـواحل وزتونى   حـبيـتـهـا مـهـمـا يلومـونى
الـنظرة منهــا تســحـــر   ومن صـحـابى بيـاخـدونى
وعنها يقولون..

لا تحـتـاج لأى نوع من الماكيـاج إلا للكحل البلدى الطبـيـعى فـتـبـدو كعـيـون الغزلان.

العيون العسلية..

يا أم العـيـون الـعـسليـة   وقعت ولا حد هايسمى عليّه
لـونـهـم فـــــرح وحـنـان   وعلمــونى فن الملاغـيـة

لا تحددى عينيك بقلم الكحل أو الكحل السائل ولا تكثرى كذلك من ظلال الجفون الفاقعة والأفضل اللجوء إلى الخطوط المظلله..

العيون الزرقاء

عـيـونهـا بلـون البـحـر والأمـواج
ولما يبصوا لى باحس إنى فى غاية الإحراج

وهذه العيون تستخدم فيها الألوان البراقة والكحل الأسود يظهرها ويجعلها تبدو ساحرة.

يا أم العدسات

عدسات الوان — الوان
أصفر وأخضر — وجنان × جنان
حبيت واحدة مرة — وعيونها دوبونى
قلت لهم عيونها خضرة — لما بيسألونى
والصبح لقيتها سودة — وفى الليل اخضر زتونى
حيرنى سرها الباتع — وانا بطبعى عبيط

والحلوين جننونى

لفيت ع المشايخ — وسألتهم دلونى
ازاى بالاقيها — حلوة قوى فى عيونى
وعنيها بالألوان — زرقا واخضر لمونى
قالوا لى آه يا خايب — الموضوع جداً قانونى
دى كلها عدسات — والناس بقى مقامات

يا أهل العيون داوونى

ثلاث حاجات — هاتخليك جميلة
بودره وكريم أساس — وقناع كل ليلة
وكلمه حلوه منه — وتلمى شمل العيلة

نصيحة

تأكدى قبل وضع الماسكرا على الحاجبين التخلص من أى فائض منها على الفرشاه عبر مسحة عند حافة فتحة الأنبوبة ويفضل استعمال ماسكرا غير جديدة نوعاً ما مخافة أن تتكتل الماسكرا الجديدة.

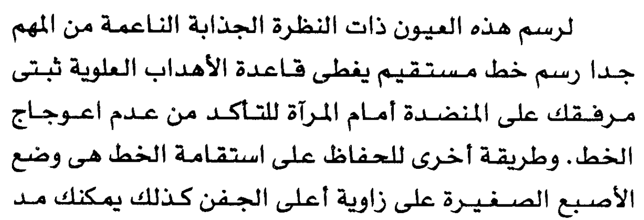
قالوا: **حواجبك..**

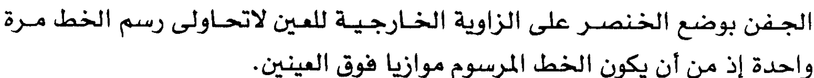
حــــــواجـــــــبـك　　خليها دايماً على شكل هلال
وبـــــــــــلاش　　يا حـلـوة يـكـونـوا تُـقــــال
والـكـحـل فـــــيـــــهـم　　عـلـى الجـــانـبـين يـنـســــال
يـعــــمـل عــــمـــــايـل　　وقـــالـوا فـى الأمـــــثـــــال
جـمـيل الـروح بـيـتـعـاجـب　　بـرمش الـعـين والحـــاجـب

ورنـــة الخـــلـــخــــــــال

إذن المرأة الجميلة لابد أن يتوفر فى جمالها أشياء كثيرة أهمها العيون والحواجب فالعين هى رسول الغرام وهى السبب فى كل المصائب التى يجرها الحب والقلب وهلم جرى وما أن تقرأ مشكلة إلا ويبدأ صاحبها بقوله رأيتها فذاب قلبى وارتجفت جوانحى وتعلقت عيناى بها وهى أيضا.. تكتب رسالتها.. رأيته.. إذن الرؤية بالعين أهم شىء فى الحب والزواج والعين تلعب دورًا رئيسيا بل دور البطولة فى العلاقات الزوجية وأنا هنا أوكد لولا العين ما كان الحب.

العيون البنية الكبيرة





لرسم هذه العيون ذات النظرة الجذابة الناعمة من المهم جدا رسم خط مستقيم يغطى قاعدة الأهداب العلوية ثبتى مرفقك على المنضدة أمام المرآة للتأكد من عدم اعوجاج الخط. وطريقة أخرى للحفاظ على استقامة الخط هى وضع الأصبع الصغيرة على زاوية أعلى الجفن كذلك يمكنك مد الجفن بوضع الخنصر على الزاوية الخارجية للعين لاتحاولى رسم الخط مرة واحدة إذ من أن يكون الخط المرسوم موازيا فوق العينين.

إذا لم تحسنى رسم خط الكحل جيدا إمسحى الزوائد بعود قطن مبلل.

استعملى قلما غير حاد الطرف من النوع الجيد ومع ذلك بميل خط الكحل

إلى الزوال خلال النهار لذا ننصحك بإبقاء القلم معك فى حقيبتك لتصليح مكياج عينيك. وللماسكرا فنها وطريقتها ضعى طبقة منها على أهدابك السفلى بحيث يلامس رأس الريشة الأهداب وليس الجوانب.

أنا باستناك.

شعرى متحنى ** عيونى متكحلة بهواك
وعقدى على صدرى ** من بدرى باستناك
رشيت عطورى ** وعمرى كله فداك
وبيتنا متزوق ** سبحانه من سواك

ملامح أنثى

صعب جدا على زوجك أن يعترف بأنك ربة بيت ممتازة إذا لمس منك أنك غير مرتبة الشعر وغير مخضبة الشعر.. لا ترتدى رافعة صدر فرآك كمجاذيب السيدة زينب.

انتظرى عودته.. فأنت لا تحتاجين أكثر من عشر دقائق لتسرحى شعرك وتضعى مكياجك وترتدى ثوبًا جميلا ونظيفا.

فى طريق الجمال

لو كانت عيونك منفوخة ** وكل واحدة عليها خوخة
عندك مغص ** حاسة بدوخة
حطى قناع الشاى ** والله هاتدعيلى ياتوحه

لازالة الماكياج

اغسلى جفونك بميه ساخنة. وميه باردة
فى لحظة يعود شبابك وتعودى أحلى وردة
ومعدش فيه مستحيل والحلم حقيقيه م النهاردة

يا أم الثوب الأسود

حـــمـــرة فـــاقـــعـــة	تظهـــر جـــمـــال العين
يا حـلوة يـا أم الـتـــوب	جـــمـــيـل وحـــزيـن
وخـــــــد وردى	حـــيـــر الـعـــاشـــقـين
تـــوبـــك بـــرواز	تحـــمـلـه الـســـاقـين

لمن تلبس ثوبا أزرق أو أحمر يميل إلى الزرقة يجب أن يكون مكياج عينيها أسود مع ظلال جفون سماوى خفيف.

لمن تلبس الثوب الكستائى أو الأصفر أو الأخضر ظل جفون يميل إلى الرمادى قليلا.

احذرى يا سيدتى

أى مستحضر تجميل يحتوى على عطر يمكن أن يثير حساسية جلدك فإذا عانيت شعوراً بالالتهابات أو الاحمرار بعد استعماله فلا تكررى استعماله بل غيريه ولكن انتبهى فبعض المنشطات أو الكريمات كثيرة الفاعلية يمكن أن تثير جلدك لدى استعمالها فاختبرى بنفسك ولاحظى تأثير المستحضر أو الحنة فى بشرتك بعد عدة ساعات من استعماله.

نصيحة.. إعملى بها

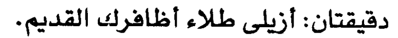
إذا كنت تقومي بعمل وليمة وتقومين فيها بالطهى بنفسك وتستعدين لاستقبال ضيوفك.. أعدى طعاماً لا يكلفك الجهد والمشقة كاللحوم والسلاطات والبطاطس الشيبسى.. وانتظرى هادئة نصف ساعة قبل وصولهم ليجدك ضيوفك مسترخية وجميلة.

لكى تكونى جميلة.. دائماً ١/٢ ساعة فقط أنت متعبة لكنك مضطرة إلى الخروج.. ملامحك مجهدة وتشعرين بأن شكلك غير طبيعى. شعرك فى حاجة إلى عناية وتمشيط.. إلا أن الليلة تبشر بأنها ستكون جميلة وأنت تحبين التألق

فيها وستكونين فى كامل أناقتك إذا وفرت لنفسك ساعة ترتاحين فيها من أعمال البيت كلها ولن تردى على التليفون وسوف تحاولين أن تنسى كل ما تعرضتِ له من إزعاج طول النهار وإليك الأعمال التى ينبغى أن تقومين بها لتفوزى بجمالك مرة أخرى.

اخلعى ثيابك كلها بشكل سريع

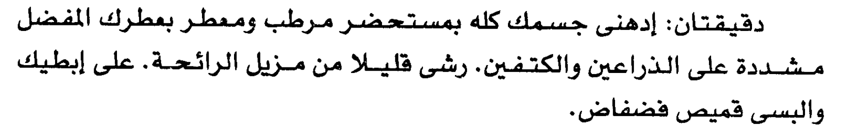
دقيقة واحدة.. أزيلى مكياجك بعناية فيجب أن يكون وجهك تام النظافة.



دقيقتان: أزيلى طلاء أظافرك القديم.

٥ دقائق: لفى شعرك على لورو وتنبهى إلى لاتجاه تجعيد الشعر. رشى مثبت الشعر وضعى الشبكة.

٣ دقائق: قفى تحت الدش الساخن جاعلة الماء يسيل على عنقك وعمودك الفقرى أطول مدة ممكنة ثم جففى جسمك بمنشفة كبيرة.



دقيقتان: إدهنى جسمك كله بمستحضر مرطب ومعطر بعطرك المفضل مشددة على الذراعين والكتفين. رشى قليلا من مزيل الرائحة. على إبطيك والبسى قميص فضفاض.

دقيقتان: اخفضى صفار بيض ممزوج بالزيت وضعيها على وجهك كله - بللى قطعتى من القطن بماء الورد.

٣ دقائق: إطلى أظافرك بطبقتى طلاء جديدتين.

١٥ دقيقة: استلقى على فراشك وضعى قطعة من القطن مبللة على عينيك.. رافعة ساقيك على مخدة كبيرة مبقية رأسك فى وضع أفقى. استرخى استرخاء تاما.. وخلال هذه الفترة. انسلخى من كل الأفكار وبذلك تصلى إلى حالة تشبه الغيبوبة لإراحة ملامحك وتتيحى للقناع أن يأتى بأفضل فائدة تمطى ثلاث مرات باسطة ذراعيك وساقيك كما تفعل القطة تماما وانهضى.

عيون المها

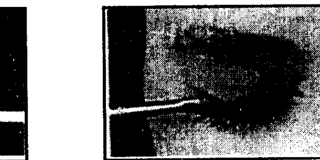


هو ماكياج أدرجته الممثلة المشهورة الراحلة «أودرى هيبورن» فى الخمسينات ويزيد من جمال هذا الماكياج ثياب أنيقة ومجوهرات ثمنية ومكياجك مختلف نوعاً ما عن مجرد رسم خط فحجر العين أو رسم خط قاعدة الأهداب العلوية لذا فإن قليلاً من التمرس مفيد ولمثل هذه النظرة عمدنا إلى ترطيب ظل العيون واعتمدنا ككحل سائل ونذكرك بأن خط نصف محجر العين رقيق جداً ومن الأفضل وضع الكحل السائل على مهل قد لا تنجحين فى رسم الخط فلا بأس من محاولة أخرى أما البوردة البنية تحت العين فتجعل العين تبدو أكبر شكلاً. لا تكثرى من البنى فلمسة بسيطة منه على الحافة الخارجية أسفل الجفن كافية. ضعى طبقة من الماسكرا البنية أو السوداء مع رسم الحاجبين بقلم خاص بهما.

الأهداب الصناعية

على الرغم من أن شعبية الأهداب الصناعية وتعرف أكثر بالرموش المستعارة قد تراجعت إلا أن الكثيرات من النساء اللواتى لا يغادرن منازلهن دون هذه الرموش وتتخذ هذه الأخيرة أحجاماً وأشكالاً متنوعة فى أيامنا.

داري العيون داريها الكحل باين فيها





ماكياج العينين



سيدتى الماكياج فن وماكياج العينين فى خفه يتطلب لمسات مدروسة ناعمة وخفيفة للمحافظة على جمال النظرة وعلى صحة العين وشباب البشرة المحيطة بها.

ماكياج العين فى أى وقت؟



لا تضعى الماكياج على عينيك أبداً قبل الإنتهاء من تثبيت كريم الأساس والبودرة فهذه الكريمات قد تلتصق بأهدابك ويصعب إزالتها إذا كنت قد جملت عينيك قبل الإنتهاء من تجميل وجنتيك ولكن عليك وضع ظلال العيون إذا كانت على شكل كريم قبل وضع بودرة الخدين.

ظلال الجفون



إذا كانت ظلال الجفون سائلة أو على شكل كريم فكما سبق وذكرنا يمكنك وضعها قبل تثبيت آخر لمسة من البودرة على الخدين أما إذا كانت على شكل بودرة فعليك وضعها بعد بودرة الخدين أما بالنسبة لطريقة وضع ظلال الجفون فتجنبى قدر الإمكان أخذ كمية كبيرة من الظلال على الفرشاه دفعة واحدة فهى بهذه الحال سيتشكل طبقة سميكة يصعب مسحها. ضعى طبقة خفيفة من الظلال ثم كثفيها بالتدريج حسب رغبتك إذا كانت بشرتك جافة ننصحك بظلال الجفون السائلة أو الكريم وليس البودرة فى حين أن البوردة مفضلة لذوات البشرة الدهنية خاصة خلال فصل الصيف حيث يكون الكريم أكثر عرضة للسيلان لدى التقاء أشعة الشمس بالبشرة الدهنية.

أما بالنسبة لألوان ظلال الجفون للصيف فبإمكانك الاختيار بين اللون الأخضر والأزرق والذهبى والأصفر فكل الألوان مسموحة فى الصيف والمهم أن تتناسق ألوان الظلال مع لون عينيك وثيابك والمناسبة طبعاً.

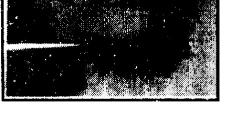
طلاء الرموش

حــــوشى رمـــوشك عنى حــــوشى..
يا أم الرموش صفين بيجرحوا ألفين..
والفين كـــمــــان مـــا يكفـــوش..
يا أم الرمـــــوش مـــــروحـــــه..
وانا واقف وإنت مــــــروحــــــة..
م الصـــــبح لما للضــــحى..
وحنى عليه بنظرة وحوشى رموشك
عـــنـــى حــــــــوشـــى..

استعينى بفرشاة حية لتمشيط رموشك وتفريقها «فالماسكرا ليست جميلة إلا إذا تثبتت على رموش مفرقة جيداً تضعى على رموشك مظهر الكثافة والطول إلى أقصى حد اتبعى الطريقة التالية:

ضعى طبقة أولى من الماسكرا بعدها مباشرة فرقى الرموش عن بعضها جيداً وبعناية ثم أتركيها تجف لمدة عشر دقائق.

ضعى طبقة ثانية من طلاء الرموش وفرقى هذه الأخيرة مجددا ثم دعيها تجف عدة دقائق.



إذا كنت مدعوة إلى سهرة وتحبين تكثيف رموشك أكثر باستطاعتك وضع طبقة ثالثة من الماسكرا ولكن لا تنسى كذلك أن تفرقى رموشك بالفرشاه الجافة.

لا تستعملى ماسكرا مقاومة للماء إلا إذا كنت تملكين سائلاً خاصاً لنزعها فى الماء فمزيل الماكياج العادى لا يستطيع نزع الماسكرا المقاومة للماء تماما بينما يحتوى مزيل الماكياج الخاص بهذا النوع من الماسكرا على زيوت تقوم بالمهمة على أكمل وجه.

الكحل السائل

لو حطيت الكحل فى عينى..
ها يغنى يا ليلى.. يا عينى..
د. حبيبى هو دوا عينى..
والنور فى النى وفى العين..
بيقولى فى لحظة حنيه..
د. عينيك عندى بالدنيا..
ما اقدرش اسيبك ولا ثانية..
بصى لى دايماً يا عنية..

الكحل السايل متوفر بزجاجات صغيرة مع فرشاة دقيقة لكنه اليوم متوفر على شكل أقلام عادية مقلمة خصيصاً لتحديد إطار العين بخط دقيق للغاية. إذا كان هذا القلم دهنياً أى يخط بسرعة وسماكة فأنت تخاطرين بتحويل عينك بعد وقت قصير إلى بقعة سوداء. استعملى القلم المائل إلى الجفاف

الكحل داخل العين



قلم الكحل المخصص لداخل العين والذى يختلف طبعاً عن الكحل الخارجى متوفر هذه الأيام بألوان متعددة ولكن ننصحك بتجنب الألوان الغريبة التى تضفى على نظرتك طابعاً مستغرباً عن الكحل بعيداً عن المألوف. الأسود هو اللون المثالى لداخل العين ولكن اعلمى بأن الكحل داخل العين لا يناسب صاحبات العيون الصغيرة فهو يجعل العين تبدو أصغر من حجمها باستطاعتك أيضاً استعمال لون الكحل البنى أو الأخضر إذا كانت عيناك خضراء أو اللون الأزرق إذا كانت عيناك زرقاء أو سوداء.

العينان المتقاربتان

الحل هو فى تأكيد وتشديد الزوايا الخارجية للعينين كى تبدوان متباعدتين.

أما الطريقة المؤدية إلى هذا الإيحاء فتتم عبر اتباع الخطوات التالية.

١ ـ ضعى ظلا فاتحاً أو خفيفاً مبتدئة من الزاوية الداخلية للجفن العلوى حتى وسط الجفن.

٢ ـ ضعى عند منتصف الجفن ظلاً لونياً ذا درجة متوسطة ومن نفس العائلة أو الفئة اللونية التى استخدمتها فى الخطوة الأولى.

٣ ـ ضعى ظلاً لونياً داكناً على النصف الخارجى للجفن واعلى باتجاه الحاجب.

٤ ـ استعملى لوناً وضاءً فاتحاً فى التجويف الواقع بين الزوايا الداخلية للعين وبين جسر الأنف.

٥ ـ إنطلاقاً من منتصف الجفن العلوى وبمحاذاة الرموش ابدئى برسم خط لونى ناعم ومدى هذا الخط الناعم إلى الزاوية الخارجية.

٦ ـ انطلاقاً من منتصف الجفن السفلى وبمحاذاة الرموش ابدئى برسم خط لونى ناعم ومديه إلى الزاوية الخارجية.

٧ ـ استخدمى ماسكارا للرموش العليا والسفلى.

٨ ـ غذى أطراف الرموش العليا والسفلى بمزيد من لمسات الماسكارا.



العينان المتباعدتان

الحل هو بتشديد الزوايا الداخلية للعينين من أجل جعلهما تبدوان أقرب.

أما (كيفية) تحقيق ذلك فيتم عبر اتباع الخطوات التالية:

١ ـ ضعى ظلاً لونياً داكناً فى زاوية الجفن الأعلى واجعليه باتجاه منتصف أو مركز الجفن.

٢ ـ شدى خطاً طولياً من درجة متوسطة ومن نفس الألوان التى استخدمت فى الخطوة الأولى على النصف الخارجى لجفن العين.

٣ ـ ضعى لوناً داكناً فى التجويف الذى يفصل بين الزاوية الداخلية للعين وبين جسر الأنف.

٤ ـ انطلاقاً من الزاوية العليا الداخلية للعين ارسمى حدود العين بخط لونى داكن بمحاذاة الرموش العليا.

٥ ـ كذلك الأمر وانطلاقاً من الزاوية الداخلية السفلى للعين ارسمى خطاً لونياً داكناً بمحاذاة الرموش السفلى.

٦ ـ غذى كامل الرموش العليا والسفلى بأكثر من لمسة واحدة من الماسكرا.

العينان الغارقتان

الحل هو برسم إطار للعينين واخراجهما ولو إيحائياً من داخل عظم الحاجب وتحقيق ذلك يتم عبر تنفيذ الخطوات التالية:

انطلاقاً من الزاوية الداخلية للجفن الأعلى ضعى ظلاً لونياً فاتحاً فوق الجفن ومديه إلى أعلا باتجاه الحاجب.

عند الزاوية الداخلية للحاجب ضعى لوناً رمادياً مخففاً.

انطلاقاً من منتصف العين وتماماً فوق الجفن ضعى لوناً باتجاه الخارج والأعلى.

من داخل الزاوية الداخليـة للجـفن ارسـمى خطاً أزرق داكناً بـاتجـاه الزاوية الخارجية للعين بهدف إكسابها تألقاً وفتنة.

العينان الغائرتان

الحل هو بتخفيف بروز هاتين العينين وذلك بردها إيحائياً إلى داخل عظم الحاجب.

وتحقق ذلك عن طريق:

احـرصـى دائمـاً علـى اسـتـخـدام الألوان المحـايدة التى ليـست بالداكنة ولا الفاتحة أو الساطعة.



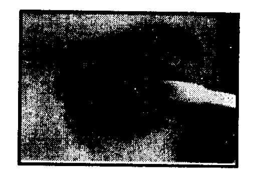
ضـعى فوق الجـفن العلوى ظلاً لونيـاً داكناً ورمـادياً مبتدئة بالزاوية الداخلية ومكملة نحو الزاوية الخارجية.

ضعى نفس اللون وبكمية أخف على الجفن.

إنطلاقـاً من داخل الجـفن ارسـمى خطاً لونيـاً غـامـقـاً مـبتـدئة من الزاوية الداخلية وصولاً إلى الزاوية الخارجية.

ضعى لوناً وضاءً على عظمة الحاجب.

إكسى الرموش العليا والسفلى بالماسكرا.





من عنيك.. اقرأ بختك..

عيونك.. سودا.. والبرج برج الميزان..
عريسك غنى وأحلى صفاته الحنان..
ها يحبك وقلبه على قلبك طول الزمان..
والعيون السودا فى برج الميزان..
إنتِ هوائية بتعانى من الخصام.
وصاحبه كان إسمه يتميس خلف ثلاث بنات
شريعة إنصاف وسلام
يتميس رمز للعدالة من أعظم الحكام.
وبرج الميزان.. كوكب الزهرة..
والزهرة.. بنت الأمرا
إلهة حب.. وخصب وحياة.
وفينوس (كوكب السماء).. إله الحب
والحب.. حقيقته مأساه.
بنظرة من عينيك السود..
بهواكِ يصبح موعود..
ها يسافر وحده ويسيبك
لكنه فى يوم ها يعود

أم العيون السود

فى برج الميزان حلوة قوى ورشيقة..
طول وهيلمان وانيقة..
وكلامها همس ونغم وحلم ويا حقيقة.
عنيها حنينة.. ودموعها قريبة.
الفم جميل مرسوم.. والضحكة تسحر عجيبة.
وجاهة طبيعية.. وخفة دم رهيبة..
طباعها..
حمامة سلام.. بتعيش قصة غرام بتهرب من
الواقع.. وتطير مع الأحلام..

أم العيون الخضر..

كلامها.. دايماً شعر..
وهواها.. بحر وسحر.
لطيفة جداً.. ولا تبوح بالسر.
مشهورة بكسلها.. رغباتها بتكون أمر.
الجميع بيحبها.. والكل يشهد لها.
تسعى للعدل طوالى.. وبتصحى عند الفجر.
ناجحة فى كل المهن.. ديكور.. ورسم وفكر.
والصحة سليمة.. لكن بتخاف آلام الضهر

بعض أمراض العيون ـ وطرق علاجها

ايش تقول العين للعين
لما العين تناجى حبيب
تقوله ولا تخشاش رقيب
بعيد خصامك ولا قريب
ويوم الوعد نشوفك فين

العين والدموع والنظرة والشوفان.. وواحشنى

وإمتى أشوفك.. يا منى العين.. يا ضى العين

كلها كلمات من قاموس العين.. والعين عضو حساس جداً وتحتاج إلى عناية كبيرة وخاصة.

فإليك عزيزى القارئ بعض الكلمات من قاموس العين.. (مشكلات العيون)

السُلاق.. (جفون محاطة بالاحمرار) ينجم احمرار أطراف العيون عن التهاب مزمن إما ناجم عن رمد وإما من جذور الأهداب ويكون مصدرها جرثومى يجب معالجته فوراً لأنه بشع ومنفر وهذه حالة لا تحتمل الأوهام لا يشفى من تلقاء ذاته وقد يسوء الأمر.

العلاج..

يستطيع طبيب العيون وحده شفاء العين لعلاج موضعى يرافق أحياناً علاج عام.

ورم الجفن..

عندما تتورم غدة على طرف الجفن يتكون دمل مزعج ومعرض للالتهاب عدا أنه بشع.

العلاج

يستأصله طبيب العيون وحده فى بضع ثوان

الدماع

لا يعنى الدمع هنا بسبب الزكام إنما تلك الدمعة المستمرة فى طرف العين يكون سببها غالباً إلتهاب فى مجرى تصريف الدموع.

وبما أن العين بحاجة إلى بلل دائم تفرز الغدد الدماعة دموعاً تغسل العين ثم تصرف عبر هذا المجرى فى الأنف فإذا تعطلت وظائفه تجرى الدموع فى أماكن مما يسبب هذا «الدُماع» المستمر.

العلاج

يستطيع طبيب العيون وحده فتح هذا المجرى الصرفى لا يحتاج هذا العمل إلى وقت طويل ولا يؤلم ولكنه مسئولية الطبيب وحده

النظارات



الاعتقاد السائد ـ الخاطئ أنها بتشع أو تشيخ وهى مرفوضة من حيث الأناقة إنه خطأ يؤدى إلى نتيجة عكسية بالنسبة إلى ما هو مطلوب تسبب العيون المقطعية لتركيز النظر تجاعيد كثيرة وتزيد الحواجب المقطعة للسبب نفسه «تجاعيد الأسد»

عندما يكون البصر قصيراً أو بعيداً يجب دون تردد وضع نظارات تكون مناسبة للوجه هذا أفضل

ألف مرة من وجه متشنج بسبب الإجهاد.

استسقاء كوينك

إنه استسقاء الجفون والوجه بسبب الحاسية.

شحاذ العين

ليس ظريفاً وأقل ما يقال فيه أنه بشع ثم هو مداعبة سمجة حيث يظهر فجأة فى أوقات حرجة قبل اجتماع عمل.. أو موعد عاطفى. أو عشاء أو سهرة ممتعة.

يظهر نتيجة التهاب مجرى غدة صغيرة وهو مع الأسف كثير التكرار.

العلاج..

يستحسن استشارة طبيب العيون إذا كان الأمر مستحيلاً استعملوا كمادات مصل مملح موجود فى جميع الصيدليات إذا كانت الصيدلية مغلقة يمكن صنعه بإذابة فلقتين صغيرتين من الملح فى لتر ماء مغلى والأفضل استبدال الماء بخلاصة البابونج.

تحذير: لا تضغطوا أبداً شحاذ العين إذ قد يسوء الأمر يجب أن يصرف القيح من تلقاء نفسه

جيوب تحت العيون

عمرها ثمان وعشرون سنة نحيلة جداً تعمل استاذة للتاريخ فى إحدى الجامعات الإقليمية الكبرى مشكلتها أنها فى مثل سن طلابها فهم يرفعون الكلفة بينها وبينهم..

وعندما ذهبت إلى الطبيب تشكو من عينيها وجد جيوب تحتها فتبدو مثل السكيرة كما يقول آباؤنا الذين كانوا يعتبرون الليالى والعربدة والسهر سبب ذلك وهذا خاطئ تماماً وأقسمت أنها لا تشرب ولا تسهر.

ولكن المشكلة وراثية.

فالجيوب إما تكون وراثية وفى هذه الحالة تظهر فى سن الشباب أحياناً فى الثامنة عشرة وإما أنها تظهر متأخرة وتكون عندئذ أحد أعراض مرض «الشيخوخة» فى الحالتين تستمر طول الحياة مصدرها إما زيادة فى الشحوم البنيوية التى تضبط العين وتشكل جزءاً منها كالعظام والعضلات وإما تكون هذه الشحوم نفسها ممتلئة ماءً.

ونجدها فى الحدود تحت اسم «كتلة بيثا الشحمية» يمكن أن ينحل الشخص ويصبح هيكلاً عظمياً ولكنها لن تذوب أبداً ولم يفقد المقفلون مثلاً الذين كانوا يموتون جوعاً تلك الشحوم البنيوية.

العلاج

الجراحة التجميلية هى الوسيلة الوحيدة لازالة الجيوب والعملية سهلة وتامة وحاسمة ولا تترك أثر للندوب.

حول العين

أريد أن أقول شيئاً كان حول العيون من أخطر الإعاقات بل فى شكلها المنفر بالنسبة للمرأة. لكن اليوم أصبح الموضوع سهلاً فإذا لم يتم شفاء العيون منه بواسطة النظارات فإن عملية جراحية غير خطرة تمحو أى أثر حوله. لكن لا

ينصح بالنسبة للطفل عندما يكون صغيراً جداً

عينان محاطتان بالزرقة

ليس هناك مستحضر ليزيل الزرقة.. وفى الماضى لم يكن قشر البشرة بالفينول معروفاً. الزرقة هى فى الواقع اختضاب زائد تحت العين وككل خضب يمكن إزالته بواسطة قشر البشرة ولا حل آخر..

العينان الضعيفتان

إجمالاً الزرقاوان أو الخضراوان هما اللتان يلهبهما البحر وتغمضهما الشمس ويجعلهما الهواء تدمعان والمسكن المفضل للغبار.

يجب غسلها باستمرار لا بقطران العيون بل بخلاصة الشاى أو البابونج.

ثم وضع نظارات للشمس

وعند وجود غبار فى العين يتعين عدم الانتظار كى يزول تلقائياً ومراجعة الطبيب الذى يزيله قبل أن تتهيج العين وتلتهب

العينان المنتفختان

قد يكون الانتفاخ دائماً وهذه الحالة وراثية لا يمكن عمل الكثير للمعالجة وقد يكون آنياً والسبب خارجى الدموع والأرق أو الحيض عند النساء أو التعب أو.. مساحيق الجفون غير المناسبة والتى يجب عدم استعمالها وقد يكون السبب التهاباً بسيطاً يجب استشارة الطبيب.

وفى جميع الحالات البسيطة تكفى الكمادات لازالة هذه الانتفاخات.

أما عدم الشفاء السريع فيدل على سبب عضوى يكون من أعراض الانتفاخ.

انحباس الماء ـ قد يكون سببه مرض حاد أو مرض فى الكلى ـ أو فى القلب أو مرض فى الغدة الدرقية لذلك يجب استشارة الطبيب الذى يعرف العلاج المناسب.

احمرار العينين

العيون الحمراء . يتهم الناس صاحب هذه العيون بأن سكير أو كثير السهر وهنا نحذر القطرات مهيجة للعين ويوسعها موسع العروق وينتهى الأمر بالمطهرات إلى احتقان العين.

ما سبب احمرار العينين الذى نراه

عند المرأة والرجل على السواء

أولاً يجب حصر الحالات: قد تتجم البقعة الحمراء التى لا تتحرك عن انفجار شريان صغير يبقى هذا من اختصاص طبيب العيون وحده.

وثانياً هناك الإحمرار الفورى وغير المتوقع الذى يختص بعد ساعات أو أيام قليلة يدل ذلك على عيون ضعيفة قد تكون الشمس أو دخان التبغ وأشياء أخرى صغيرة هى السبب ليس الأمر خطيراً.. إنه مزعج وغير مرغوب.

العلاج

ممنوع قطرات العيون إلا بأمر الطبيب للحالات السهلة والبسيطة.

خلاصة البابونج وعدم السماح لأى وصفة أن يتدخل بها الأهل أو الأصدقاء فالعين حساسة جداً ومن الصعب أن تعود لحالتها إذا حدث لها مكروه.

حتى تصبحى خبيرة
فى جمال العيون

لمسة بسيطة بالفرشاة ومعلومة قد تبدو عادية للغاية قد تغيران بالأعين وتزيدانك جاذبية وجمالاً خاصة إذا كانت مشكلتك أن عينيك ضيقتان أو واسعتان أو غائرتان وإذا كنت تعانين من انتفاخ الجفنين أو تهدل الجفن العلوى الحل فى متناول يدك..

فهناك وسائل عديدة لها مفعول عجيب فى إخفاء كل هذه العيوب نطرحها أمامك. اتبعى الخطوات بدقة ستصبحين خبيرة فى شئون جمال العيون.

الحـــــيـــــاة.. ألـــوان
والـعـــــيـــــون ألـــوان
بـشـــــويـة اهـتـــــمـــــام
هـتـكـونـى جـــمـــيـلـة الـزمـــان..
ويـخـطـفـك فـــارس على الحـــصـــان..
يسـقـيـك من إديه.. يا حلوة الشـهـد حنان
وتـخـلـفـى وياه بـنـات مـع صـــبـــيـــان

احـــتـــفـظى بلون الظـلال..
واكـــتـــشـــفـى ســـر الجـــمـــال
لمـا يـكـون الـبـــــدر هـلال

هل تعلمين أن ألوان ظلال العين المصنوعة من البودرة أفضل وهى أكثر ثباتاً من الأنواع الأخرى.

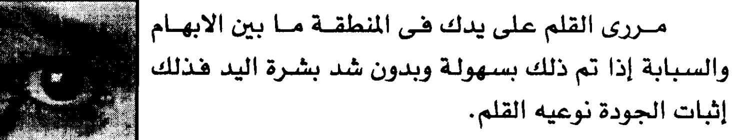
همسة صغيرة فى أذنك: كى تحتفظى بلون الظلال ثابتاً لأطول وقت ممكن إغمسى فرشاة من الاسفنج أو المصنوع من الشعيرات الناعمة فى الماء أولاً قبل

وضع اللون المرغوب.

كى تمنعى تجمع لون الظلال فى تجعدات الجفون.. انثرى قليلاً من بودرة الوجه الشفافة عليها بعد وضع الظلال.

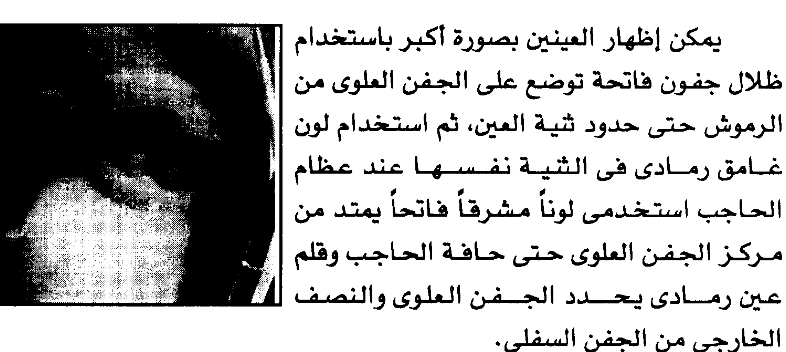
لتكثيف رموشك ـ ضعى قليلاً من بودرة الوجه أو بودرة الأطفال على الرموش العليا والسفلى من الجهتين قبل وضع الماسكرا..

أقلام الكحل السائدة عديدة وهى بعكس أقلام تحديد الشفاه يجب أن تكون ناعمة لترسم منطقة العين بسهولة دون تكوين تجعدات ولكى تتأكدى قبل شراء قلم الكحل إليك هذا الاختبار البسيط.



مررى القلم على يدك فى المنطقة ما بين الابهام والسبابة إذا تم ذلك بسهولة وبدون شد بشرة اليد فذلك إثبات الجودة نوعيه القلم.

علبة الماسكرا الجافة لا ترميها يمكنك إعادة الحياة إليها بوضعها تحت ماء ساخن جارى أو بإضافة نقطتين من الجلسرين بين وقت وآخر. رجى العلبة بيدك ثم حاولى فتح غطائها بخفة.

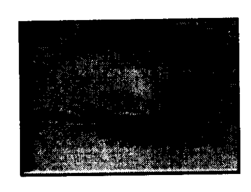


يمكن إظهار العينين بصورة أكبر باستخدام ظلال جفون فاتحة توضع على الجفن العلوى من الرموش حتى حدود ثنية العين، ثم استخدام لون غامق رمادى فى الثنية نفسها عند عظام الحاجب استخدمى لوناً مشرقاً فاتحاً يمتد من مركز الجفن العلوى حتى حافة الحاجب وقلم عين رمادى يحدد الجفن العلوى والنصف الخارجى من الجفن السفلى.



إذا كانت عيناك ضيقتين. ضعى لوناً فاتحاً مشرقاً من قاعدة الرموش حتى

الحاجب على الثلث الداخلى من الجفن مدى لون الظلال حتى الحاجب فوق بقية الجفن متجهة نحو الحافة الخارجية. ضعى الماسكرا على الرموش الخارجية.



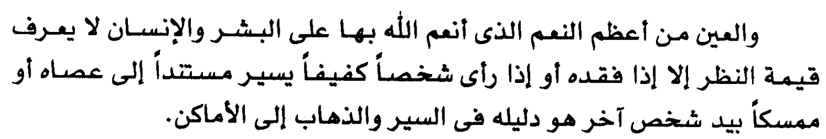
لكى تضيفى على العينين المدورتين لمسة من الاستطالة اللوزية الجميلة. ضعى لون الظل فوق الجفن الخارجى من الوسط وحتى الجهة الخارجية من الحاجب إلى الأعلى وكذلك تحت الرموش السفلى بلون غامق.

للعينين الغائرتين استخدمى لوناً فاتحاً قرب الرموش فوق وتحت العين مع استخدام لون هادئ فوق ثنية الجفن. امزجيه جيداً إلى الأعلى وإلى الخارج.

استخدمى ثلابة الرموش قبل وضع الماسكرا التى يجب أن توضع بكثرة فى هذه الحالة.



نظرة.. فموعد.. فلقاء



أتراها تناست إسمى لما كثر فى غرامها العشاق جاذبتى ثوبى العصى وقالت أنتم الناس أيها الشعراء.

من منا لم ينظر.. من منا لم يعجب بشخص ما حتى فى ذاكرته دون أن يفصح.

من منا لم يفرح بلقاء حبيب ولو فى الخيال..

والخيال هو استرجاع مشهد من مشاهد الإعجاب والمشهد من المشاهدة والمشاهدة هى الرؤية والرؤية هى العين.

والعين من أعظم النعم الذى أنعم الله بها على البشر والإنسان لا يعرف قيمة النظر إلا إذا فقده أو إذا رأى شخصاً كفيفاً يسير مستنداً إلى عصاه أو ممسكاً بيد شخص آخر هو دليله فى السير والذهاب إلى الأماكن.

آه ما أعظمها من نعمة من الله بها علينا والعين رسول الغرام الأول بين المحبين ويقولون فى المثل «مرآة الحب عمياء».

وهنا أتساءل هل الحب له فى منظور العين مقاييس أخرى القلب له دخل فنراهم يسألون من السبب يا ترى فى الحب القلب أم العين؟

والإجابة ببساطة العين مثل شبكة الصياد.

تلقى بشباك الهوى فيتعلق بها القلب بشخص واحد بين كل الأشخاص تحديداً وهذا ما نسميه بالحب والحب هنا يرى بمنظور غير منظور البشر.

يقول على فى رسالته..

كانت جارتى منذ الطفولة نذهب مجموعة من الصغار إلى المدرسة كنت أكبر منها بعامين تقريباً.. لم أنظر لها يوماً على أنها بنت ولكن كنت أنظر إليها كرفيق أسير معه فى الذهاب والعودة كانت سمراء شعرها أشعث منكوش دائماً كنا نطلق عليها دائماً الشوشة المهروشة.. ونضحك كانت مريلتها القصيرة وأنفها المعقوص يثير الاشمئزاز. ومرت الأعوام ولم تعد تذهب معنا إلى المدرسة الاعدادى كعادتها ولم أعد أراها كعادتها كثيراً وغافلت الأيام أو هى غافلتنى لا أدرى وفى يوم كنت أعود من المدرسة الثانوية حيث كنت مشغولاً بمذاكرتى وتحصيل دروسى وإذا بها تفاجئنى. آنسة على أعتاب الشباب بشرة خمرية شعر حريرى مهذب وجه ضاحك وفم يقتر حلاوة وشهداً وملابس غاية فى الأناقة هكذا صورتها عينى ولم أرها بعيون الآخرين.

وأحببتها وكأن سنوات الطفولة اختزنت لها عاطفة لم أعيها ولم أدركها إلا حين رأيتها بهذه الصورة..

ومنذ هذا اليوم تواعدنا على الحب وعلى الزواج إلى أن ننتهى من دراستنا، ولأن موجة الحب والشوق كانت عارمة.. فشلت فى دراستى الثانوية. بل وخرجت من المدرسة نهائياً.. باحثاً عن عمل حر وكأن الأعمال الحرة على الرصيف تنادى الباحثين عن عمل وتعثرت كثيراً أما هى فقد نجحت فى الثانوية والتحقت بكلية الآداب. وباتت اللقاءات بيننا فاترة وبدأت أنظر إليها نظرة كلها لوم وعتاب فهى السبب الأول والأخير فى فشلى لكنى تحديت الناس وأولهم أسرتى وتقدمت لخطبتها بعد أن عملت فى تجارة أدوات التجميل بتوكيل من شركة كبرى.. وعارض أهلها ورفض أهلى لكنى لم أتوانى ولم أهتم.. وتزوجنا فى شقة صغيرة.. وانفقت عليها فى السنة الأخيرة من الكلية وتخرجت بتقدير جيد وفرحت بها جداً ولم أحقد على نجاحها أبداً لكنى بدأت أكبر فى عملى شيئاً فشيئاً.. وانتقلنا إلى شقة أخرى أوسع وبدأت تشكو أنها تعيش فى فراغ وملل لأنها لا تعمل فأخبرتها أنى سعيد بها فأنا أنتظر منها أن تصبح أماً لأبنائى وبناتى.. وبالفعل.. أصبح الحلم حقيقة وأنجبت بنتاً وولداً وعشنا معاً أجمل أيام العمر وبعد أن إطمأنت إلى أننى أصبحت ملكاً خاصاً بها أهملت شكلها وشعرها ولم تعد تغسل حتى وجهها

وعادت إلى أيام الطفولة الأولى فكنت كثيراً أعاتبها ولكن دون جدوى إننى حزين لهذا المنظر وعيونى تتأذى كلما وجدتها إلى جوارى منكوشة منفوشة لا تغسل أسنانها ولا تضع كحلاً.. ماذا أفعل؟

هذه رسالة من رجل.. رجل يرى ويشعر ويحس بأن المرأة التى اختارها وأحبها لا تشاركه الحلم ولا تعيش معه الحب.. إن أقسى شئ يتعس الرجل هو ابتعاد زوجته عنه نفسياً فيبدأ ينظر دون أن يشعر إلى امرأة تسر ناظريه وتبهج خواطره بطلعتها البهية وعيونها النظيفة الكحيلة.

ماذا تفعل المرأة إذا استيقظت يوماً وجدت زوجها قد تركها وذهب إلى أخرى غيرها سرقت مشاعره وعواطفه وأحاسيسه وقبل ذلك جيبه إن الكثيرات من الزيجات انتهت وفشلت بسبب شكل الزوجة بعد الزواج واهمالها الجسيم لأنوثتها لدرجة أننى قد أرى سيدات تركن الشعر الزائد يغزو وجوههن فأصبحن مثلهم مثل الرجال.. أى منطق يقول أن الرجل لا يرى ولا يشعر ولا يحس وتقول الزوجة بكل ثقة أنا زوجى يحبنى وعمره ما يبص هنا ولا هنا.. مخطئة هذه الزوجة تماماً وإن القصص الذى نراها ونسمع عنها تجعلنا نتأكد أن الرجل من الممكن أن يعجب كل لحظة بفتاة أو امرأة لكنه لا يحب إلا التى ترضيه نفسياً وفكرياً وكلما نظر إليها تذكر نظرته الأولى الذى أصبح بعدها صريعاً للحب.



يا عيونى.. ليه تدارى؟

كيف تدارى العيون..

النظرة هل لها لغة..

لغة البوح.. هل تفصح بها العيون

أنواع النظرات

نظرة تسحر.. نظرة تقتل..

نظرة تلوم.. نظرة تسأل

نظرة تجرح.. نظرة تنادى

نظرة السحر..

نظر فـلان فـلانة فـبـات مـسـحـوراً
سلبـتـه عـقله فـتـرنح مـخـمـوراً
وأخـذى يهـزى ومن هـول الحب مـذعـوراً
سـأل الحـبـايـب والأهـل والخـلان
وكل اللى يعرفوا حبيبتـه من الجيـران
ليـه كل مـا يشوفـهـا يـصبـح أوام شبـعـان
ولما بتغيب يا ضنايا عنه بيحس إنه جعان
علـى رأى الأغنيـة اللـى بتـقـول..
زى مـا أكـون حـران وبـردت
زى مـا أكـون تـعـبـان وارتحت
زى مـا أكـون عطشـان وشـربت

هذه هى فى عرفهم نظرة السحر.

نظرة القتل

يـا لـهـــا مـن نـظـرة
قال عنها توفيق الحكيم رصاصة فى القلب
وقـــال عنهـــا كل مـن هـب ودب
عـيـونها قتـلانى ورمـوشـهـا هواهم صـعب
رحـت لأبـوهـا اطـلـب ودهـا رفـــضـنـى
نـزلت دمـــوعى.. باشكيلك إنت يا رب
كـــانـت شـــايلـة مـــدفـع مـــيـــرى
وفـى صـــــدرى شـق الـصـــــديـرى
ونـــزل فـــى قـــلـبـــى ضـــــــرب
اغـــمى عليـــه يا ناس وكـــتـــر خـــيـــرى
ومـن يـومـــهـــا بقـــيـت مـــاشى م الـزهـق
اقـــــــزقـــــــز لـب

نظرة اللوم

بـلاش نـظـرة الـلـوم والـعــــتـــاب
د. احـنـا زمـــان كنـا اعـــز احـــبـــاب
تـبـص لى بـصـــة فــيـــهـا الف جـــواب
وتقـولى اعـمـل إيه يا قـمـر وانا قلبى داب
وابص لك بصـــة.. واحـنا لـســة شـبـــاب
قوم يالله نـتـصالح مـهـما تكون الأسـباب

نظرة تسأل



تسألك عينى يا حبيبى كنت فين
عند أمك هنية ولا أبوك حسنين
ولا عند واحدة تانية ونسينى من ساعتين
آه يا ويلك.. يا سواد ليلك أكلك منين
باغير عليك دعينى دايماً تسأل عليك
لو تحس إنك بعيد عنها حتى رمشة عين
وإنت اللى كنت زمان تمشى لها من السيدة
لما لحد سيدنا الحسين
وعينى دايماً على الشباك.. يا روحى بتستناك..
لو تغيب مش سنة لا يا عمرى سنين

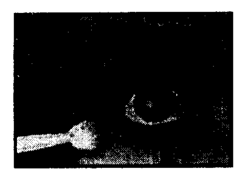
نظرة جراحة..

ما تفرقشى معانا.. نظرة جراحة أو دباحة..
وانا فى الهوى.. اشواقى دايبة وسواحة
جرحتنى عيونه.. وجراحة ما كانت بالراحة
يخيطوها تنفك.. يا اخوانا مش حمل جراحة
تغزنى وتشك.. تألمنى وبكل بجاحة
قالوها حكمة فى الأمثال.. الحب وبكل صراحة
آلام وهم وغم.. وشوق ينادى فى وقاحة

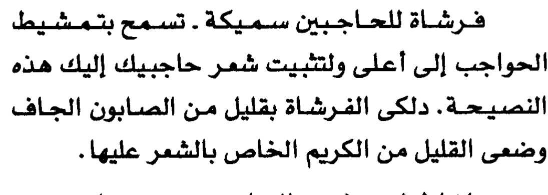
أفضل الأدوات للعينين



أنت بحاجة لريشة مسطحة متوسطة الحجم لتثبيت ظلال الجفون (البودرة) امسكى بالقبضة قريبا من وبر الريشة، الرسم خط دقيق واضح ومن المفضل أن تحصلى على اثنتين معاً.. واحدة للظلال، الفاتحة وأخرى للظلال القاتمة اللون ولا تستعملى ريشات الاسفنج الصغيرة التى تتواجد عادة فى العلب فهى لا تسمح لك بتثبيت الألوان بصورة جيدة.



مشط للرموش يساعد على الفصل بينها إثر تثبيت الماسكرا أو طلاء الرموش. اختاريه مع أسنان رفيعة وقبضة طويلة واستعمليه انطلاقاً من أطراف الأهداب..





فرشاة للحاجبين سميكة. تسمح بتمشيط الحواجب إلى أعلى ولتثبيت شعر حاجبيك إليك هذه النصيحة. دلكى الفرشاة بقليل من الصابون الجاف وضعى القليل من الكريم الخاص بالشعر عليها.

ملقاط لنزع شعر الحاجبين وينصحك خبير التجميل بنزع الشعر الزائد من الحاجبين فى المساء بعد نزع الماكياج حين تتفتح مسام البشرة وبعد تطهير الملقاط جيداً بالكحول.

للحصول على خط كحل دقيق وثابت. أنت بحاجة لبراية خاصة لأقلام الكحل اختاريها برأسين للأقلام العريضة والرفيعة معاً.

بتتكلم بالعين والحاجب

خفيف الروح بيتعاجب.. برمش العين والحاجب
نظر لى نظرة بعيونه.. لقيت الحب مضمونه
حرام إن كنت أنا أخونه.. خفيف الروح

من هى المرأة التى تتكلم بالعين والحاجب

هى امرأة عامة من برج العقرب

كيف تعرفها؟



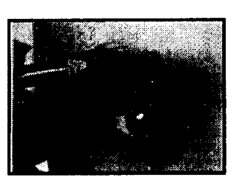
حضورها قوى. القليلات يملكن جاذبيتها عيناها طويلتان ومبطنتان كعينى الثعبان أحياناً يكون شعرها أحمر صوتها معروف يتلون كعينيها إنه صوت يأتى من جوفها عميق وفيه قليل من الخشونة (لورين باكال - أديت بياف) فيها شئ من الغموض يجذب ويقلق إنها المرأة التى لا مفر منها والتى من أجلها يدمر الرجل نفسه أو ينتحر.

يداها طويلتان وعصبيتان وتحب إطالة أظافرها أحياناً تطيلها بطلاء أحمر قاتم وتزين أصابعها بخواتم ثقيلة.

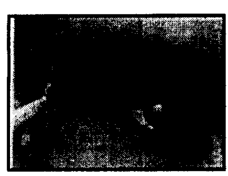
سلطانها غريب وهى صفة سحرية تحافظ عليها باهتمام جسدها جميل جذاب إما أن تكون جميلة وجمالها أحياناً يقطع الأنفاس أو قبيحة تسحق بشخصيتها أجمل الفتيات وتتزوج العديد من الرجال.

تحب حباً عارماً لدرجة أن الرجل الذى تحبه لا يمكنه الالتقاء بامرأة مشابهة لها وكل علاقة عاطفية بعدها يراها تافهة.

العين والحاجب



هذه المرأة تسعى إلى علاقة عاطفية رومانسية قوية وذات ارتباط جنسى متين ولذلك فهى لا تهتم بالعلاقات العابرة لكنها تريد من رجلها أن يتصف باندفاع جنسى قوى كما تريده أن يكون مخلصاً تماماً لهذا السبب فإنها غيورة جداً ومتسلطة وتحب الامتلاك عاطفتها الشديدة نقطة ضعفها ولذلك فإنها تأخذ وقتاً طويلاً قبل وضع ثقتها الكاملة بحبيبها وويل له إذا خان هذه الثقة فإنها تدمره وتدمر نفسها معه.



المرأة العقرب تسعى لعلاقة تكون فيها المسيطرة لكنها من ناحية ثانية تكره الضعف عند الرجل وتفضل الحبيب الناجح المثير والمتحدى والذى يسيطر عليها دون أن ينتقص من كرامتها وثقتها بنفسها كما تحب الرجل الوسيم والغامض.

تخلص لأطفالها وتحميهم من كل خطر وتشجعهم دائماً وتنمى فيهم المواهب مع هذه المرأة يعيش الرجل قصة حب رائعة وبجانبها يشعر بالحب والأمان.

إمرأة ضعيفة النظر

ضـعف النـظـر.. شئ غـصب عنهـا..
خـلا جـوزهـا.. يبـعـد بعـيـد عنهـا..
وكـان حـبيبهـا.. صبح أسـيـر غـيرها
وبإيـدها إيـه.. والـنظر ضـعـفـه هم
بـيـــــــــــزيـــدهـــا

امرأة ضعيفة النظر..
حظها من برج الأسد..

يقـول برجـهـا قـوية البنيـة لكن هناك عـدة نقـاط ضعف فيها باستثناء ضعف نظرها عليها مراقبة قلبها فهى قلقة أكثـر مما يبدو عليها قد تترك الهموم تأكلها وهذا يؤثر كثيراً فى صحتها.

عندما تعمل تشع منها طاقة احتمال عجيبة وهى ترهق كل من حولها لكن عليها أن ترتاح عندما تشعر بالتعب المهم أن ترتاح وتريح أعصابها الحساسة جداً من الناحية الغذائية ورأفة بدورتها الدموية عليه أن لا تكثر من تناول اللحوم وتعاطى الكحول.

لكن طلعتها بهية ومشيتها كالغزال، تلفت إليها الانتباه خاصة بشعرها الجميل.

نلتقى هنا لنموذجين: الأبولونية الجميلة ذات السيقان الحلوة والجاذبية التى لا تقاوم والهرقلية الرياضية والأعقل من أختها.

الوجه مثلث قصير (مثل رأس القطة) من عينين خضراوتين أو ذهبيتين والأنف منبسط والأسنان شديدة البياض والبسمة منيره بطنها مسطح ومؤخرتها نافرة. يكون عندها أحياناً نمش يزيد من جمالها إذا وافقها الحظ والتقت بشاب

يحوز إعجابها وإخلاصها ويعرف كيف يحبها تصبح زوجة مثالية تربى أطفاله وتوقظ عندهم المواهب تطلب الكثير لكنها صارمة فى تربيتهم امرأة مخلصة لا تظهر للرجل غيرتها لا تحب الرجل الضعيف وتحب كثيراً كلمات الاطراء وهمسات الحب الناعمة لا تحب الإنسان الضعيف تملك ثقة كبيرة فى نفسها وتتوقع من رجلها أن يعاملها باحترام وتقدير والتقدير هنا يشمل تقديم الهدايا الباهظة الثمن ذات الذوق الرفيع لا تحب البقاء فى المطبخ لكنها مضيفة ممتازة وتدخل البهجة والارتياح إلى ضيوفها.



شكل الحواجب.. كيف يكون



تساؤلات عديدة تبرز إذا ذكر الحاجبان كيف تنزع الشعيرات بأقل قدر ممكن من الشعور بالألم؟

كيف يمكن تجنب الافراط فى نزع كمية كبيرة من الشعيرات؟

وما الطريقة إلى معرفة الشكل الأنسب للحاجبين والخاص بكل امرأة؟ خبيرة فى التجميل تحاول الرد على تساؤلاتك من خلال هذا السياق.

من الممكن أن يتسم حاجباك لفترة وجيزة بالفوضى وعدم الترتيب ولكن لا تيأسى فباستطاعتك استعمال قلم خاص لملء الفراغ باللون وإعطاء الحاجبين شكلاً مقبولاً. ويستحسن اللجوء إلى القلم الرفيع الرأس وليس الغليظ فالقلم الرفيع يساعدك فى تقليد شعر الحاجب الطبيعى.

ويجب اختيار الأقلام بلونين مختلفين كما هو مبين فى الجدول التالى ويلاحظ اختيار قلمين متباينى اللون ليتناسان مع لون الشعر.

لون قلم الحاجب..	لون الشعر
أصفر. رمادى..	أشقر
فضى. بنى فاتح..	بنى فاتح. متوسط
بنى متوسط. داكن..	بنى متوسط. داكن

يستخدم مستحضر خاص يساعد على إبقاء شعر الحاجب فى مكان ويحفظ هندامه.

حين تعتزمين استعمال الملقاط فى عملية أزالة الشعر حاولى إتباع الخطوات البسيطة التالية:

خدرى منطقة الحاجب بمكعب صغير من الثلج أو بإمكانك أيضاً استعمال مستحضر مسكن أو مخدر موضعى خاص ويوضع المسكن على الحاجب بطرف الملقاط أو حسب التعليمات ثم الانتظار مدة دقيقة أو دقيقتين إلى أن يعطى المخدر مفعوله.

مددى جلد الحاجب وابقيه مشدوداً بواسطة أصابعك.



بواسطة الملقاط وأقبضى على كل شعرة من جذرها وليس من طرفها العلوى وبعد مسك الملقاط بثبات أنزعى كل شعرة بمفردها على أن يكون النزع سريعاً فى إتجاه نمو الشعره.

إنهى العملية باستخدام مستحضر قابض (يجعل أنسجة الحاجب تنقبض) أو بالإمكان تحقيق ذلك أيضاً عن طريق استخدام المياه الباردة فهذا يساعد على إغلاق مسام جلد الحاجب.

أما فى حال اتباع هذه الارشادات ووجدت أن العملية لم تزل مؤلمة فجربى التشميع ومع أن نظام «التشميع لا يعتبر كافياً من أجل إزالة الشعيرات الشاردة من على حدود الحواجب والموجودة فوق الأنف ومن فوائد هذا التقنية أنها تترك ورأءها مساحة ناعمة نظيفة تستمر فى نقاوتها مدة تتراوح بين الثلاثة والخمسة أسابيع.

الافراط فى الشعر المنزوع من الحاجب مشكلة عامة لدى النساء من أجل تجنبها يستحسن نزع الشعر الذى إلى أسفل الحاجب فقط وليس الذى فوقه بطبيعة الحال أنت لاتريدين تغيير شكلك الطبيعى عن طريق الحواجب ولا داعى للقلق فى حال لم يتشابه شكل الحاجبين مئة فى المئة فالفروق البسيطة بينها أمر طبيعى والنصائح المتبعة فى الحصول على حاجب كثيف اتبعى الآتى:

ابدئى بمسح الحاجب بمزيج مصنوع من مادة هلامية نفطية.

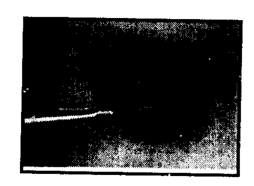
بفرشاة الأهداب وعبر استخدام يد فرشاة الأهداب إلى فصل شعيرات الحاجب الشاردة والتى لا تتناسب مع شكل الحاجب الذى اخترتيه.

لا تنزعى سوى الشعيرات التى فصلتيها أو أبعدتيها عن غيرها مستثنية تلك الموجودة فوق الحاجب وإذا وجدت نفسك غير متأكدة بالنسبة لنزع بعض الشعيرات فما عليك سوى تمشيطها مع شعيرات الحاجب الأخرى لتتبينى إذا كانت تناسب ذلك الحاجب أم لا..

أثناء النزع توقفى من آن لآخر لترى الحاجب وما أشابه من تغيير.

الرموش

بـــين رمـــــــــوشـــى..
لـو اغــــمـض بـالاقــــيـك..
مـا تحوشى خيالك.. وتعالى بانديك..
كحيل الأهداب.. سحب رمشه وسد الباب..

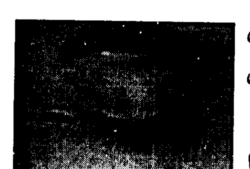


الرموش.. هى الجمال التكميلى للعين وعين مهما كان جمالها بلا رموش فإنها تفقد نصف هذا الجمال ولكى تكون رموشك جميلة وطويلة اتبعى النصائح التالية:

زيت الخروع

من أفضل الدهانات للرموش هو زيت الخروع حيث يعمل على زيادة سمك الرموش وطولها ولهذا الغرض تدهن الرموش بزيت الخروع بواسطة أطراف الأصابع أو بواسطة قطن ويكرر ذلك كل مساء يومياً..

الكحل البلدى:



من أفضل الوسائل الطبيعية لتجميل العين والرموش هى الكحل الموضوع من «اللبان الدكر» ويقال إن الكحل المصنوع من نوى التمر يقوى رموش العين.

الماسكرا: يفضل عدم الإكثار من استعمال الماسكرا لأن ذلك يضر بالجفون والرموش ويجب تجنبها تماماً فى حالة ظهور أى أعراض تثير الحساسية من مستحضرات الماكياج مثل احمرار العينين أو تهيج الجفون.

والطريقة الصحيحة لاستخدام الماسكرا تكون بدهان الرموش ابتداء من الجذور إلى النهايات ويبدأ أولاً دهان الجفن العلوى مع تغميض العين ثم دهان

الجفن السفلى.

ويجب إزالة الدهان قبل النوم وأفضل وسيلة لذلك استخدام كمية من زيت الأطفال على قطنة تمسح لها الرموش بنفس طريقة عمل الدهان.

علاج الرموش القصيرة «المقصفة»

إذا كانت الجفون ملتهبة فلا بد من استشارة طبيب العيون أما إذا كانت الجفون سليمة ولكن شعر الرموش قصير أو مقصف فيمكن استعمال مجموعة من الفيتامينات المقوية مرتين يومياً لمدة شهرين مع دهان الرموش بزيت الخروع يومياً مساء.

وقد يسأل البعض هل الرموش مجرد شكلاً جمالياً أم أن لها وظيفة أخرى هامة والإجابة نعم بالتأكيد وذلك لحماية العين من العوامل الخارجية التى تؤذيها فضلاً عن اللمسة الجمالية التى تضفيها على الوجه بصفة عامة.

من هنا كانت أهمية العناية بالأهداب وعلاجها مما قد يعتريها من أمراض تصيب الجفون وكثيراً ما تتعرض الجفون للالتهاب فى فصل الصيف وعند تغير فصول السنة وقد ينتج عن هذه الالتهابات البكتيرية تساقط الرموش وتظهر قشور حمراء وبيضاء على الجفن يصاحبها الرغبة فى حكها وقد يكون سقوط الرموش نتيجة مرض جلدى لذا يجب سرعة استشارة الطبيب لوصف العلاج اللازم إلا أنه للعناية بالأهداب يمكن اتباع الآتى:

عمل كمادات من مغلى الشاى أو مغلى أوراق الجوز مضافاً إليها قليل من سلفات الكنن.

زيت الشعر مقو جيد للأهداب إلا أنه يؤذى العين إذا لامسها.

العناية بالبشرة بصفة عامة فقد يكون تساقط الرموش نتيجة مرض جلدى.

سرعة علاجها من أى مرض يلحق بها.

عليك التأكد دائماً من سلامة أهدابك فتكون غريزة مرنة طويلة مقوسة قليلاً من أطرافها إلى الخارج براقة نظيفة.

استراحة

عن الحول قالوا:

عنين حبيبى فيهم حول..
ومن حولهم جابوا لى ملل..
ولا عارف صحون من حلل..
وسالت امى إيه العمل؟
قالت ولا يهمك..
الطب عنده أمل..

هل تفكرين فى استعمال عدسات لاصقة؟

العدسات اللاصقة هى البديل «الخفى» للنظارة الطبية فهى تقوم بنفس وظيفتها لكنها توضع على العين نفسها فلا يلحظها أحد وبذلك يكون لها فائدة جمالية علاوة على فائدتها الطبية هذا بإفتراض أن استعمال النظارة الطبية ضد جمال المرأة وأحياناً تعطى هذه العدسات جمالاً من نوع آخر بعيداً عن مقاييس الجمال العادية.

ما هى العدسات اللاصقة؟

تصنع العدسات اللاصقة من مادة البلاستيك الشفاف وهناك نوع منها نوع رخو ونوع وطيد «قوى» وعادة يبلغ قطر النوع الأول ١٣ - ١٥ مليمتر وهو يثبت على العين ليغطى القرنية بأكملها أما النوع الثانى فيبلغ قطره ٧ - ١٠ مليمتر ويغطى جزءاً من القرنية.

متى يمكن استعمال عدسات لاصقة بدلاً من النظارة الطبية؟

يمكن الاستعاضة عن النظارة الطبية بالعدسات اللاصقة فى حالات كثيرة من عيوب النظر على الاصقى هذه الحالات الآتية:

قصر النظر ـ طول النظر.

استجمايتزم.

هذا بالإضافة لاستعمال العدسات بصرف النظر عن عيوب الرؤية كأداة لتلوين العين «القرنية» حيث يوجد منها ألوان مختلفة حسب الاختيار وهذه العدسات الملونة تكون مرتفعة الثمن لذا فإن أغلب من يقبل عليها من «الطبقات الثرية».

هل هناك عيوب لاستعمال العدسات اللاصقة؟

بالتأكيد تمتاز العدسات اللاصقة على النظارة الطبية بأنها تعطى مجالاً أوسع للرؤية لأنها تثبت على العين مباشرة بالإضافة لزيادة قوة الإبصار بها عن النظارة الطبية لكن يعيبها أنها تحتاج لطريقه خاصة للتثبيت والخلع كما تحتاج للعناية فى حفظها وهو ما لا تحتاجه النظارة الطبية بالإضافة لذلك قد ينشأ عن استعمال العدسات العيوب الآتية:

يتطلب استخدام العدسات اللاصقة فترة من الوقت قد تصل لأسبوع للتكيف معها.

وخلال هذه الفترة يجب أن يزيد عدد الساعات اليومية التى تستخدم فيها العدسات بصورة تدريجية حتى تصل هذه الفترة إلى أقصى درجة ممكنة.

يؤدى عادة استخدام النظارة الطبية بعد خلع العدسات إلى زغللة فى الرؤية لذلك قد يصعب الجمع بين كلتا الوسيلتين.

قد يصاحب استخدام العدسات ألم بالعين ويكون سببه الغالب عدم تثبيت العدسات بطريقة صحيحة.

فى هذه الحالة يجب الاستمرار استخدام العدسات والرجوع إلى الطبيب ويجب ملاحظة أن الألم الشديد قد يعنى حدوث خدش بالقرنية بسبب سوء التثبيت وهنا يجب استشارة الطبيب على الفور.

يؤدى أحياناً استعمال العدسات لفترة طويلة إلى الإحساس بتعب فى العينين وعدم ارتياح عند استخدام العدسات فى جو ملئ بالأتربة أو دخان السجائر أو ضعيف التهوية أو فى حالة احتجاز جسم غريب مثل ذرة تراب بين العدسة والقرنية.

العناية بالعدسات اللاصقة

يحتاج استعمال العدسات اللاصقة إلى الالتزام بالإرشادات التى يوضحها الطبيب لتثبيت وخلع العدسات وطريقة حفظها وقد ينصح الطبيب بتجنب بعض أنواع قطرات العين خوفاً من تأثيرها على مادة العدسات خاصة فى حالة استخدام العدسات الرخوة.

موانع استخدام العدسات اللاصقة

وجود رعشة أو التهاب مفصلى باليد يعوق القدرة على خلع أو تثبيت العدسات فى العين باحكام.

إذا رأى الطبيب فرصة حدوث التهاب بالعين عند استخدام العدسات عند الأشخاص المهيئين لذلك.

عدم القدرة على تحمل فترة التكيف مع العدسات.

يجب الاستغناء عن العدسات بشكل مؤقت أثناء النوم أو السباحة أو فى حالة إلتهاب بالعين.

جمالك بالنظارة الطبية



كيف تختارين النظارة المناسبة لوجهك؟

اختيارك للنظارة الطبية بضعة يمكن أن يجعل منها وسيلة تجميلية بالإضافة لفائدتها الطبية الأساسية.

فقبل أن تشرعى فى شراء النظارة الطبية تأملى وجهك جيداً أمام المرآة وحددى بناء على ذلك مواصفات النظارة «الإطار» المناسبة لمقاييس وجهك ولون شعرك وذلك كالآتى:



بالنسبة لشكل الوجه

الوجه المربع.

يكون من الأنسب لهذا الوجه اختيار إطار دون زوايا بارزة للخارج ويكون منطبقاً على الوجه لأقصى درجة ممكنة.

الوجه الطويل:

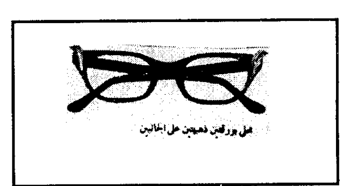
وهذا يناسبه إطار عريض ليقاوم شكل الطول الزائد للوجه.

الوجه المستدير:

وهذا يناسبه إطار زاويتين بارزتين للخارج أو مربع الجوانب.

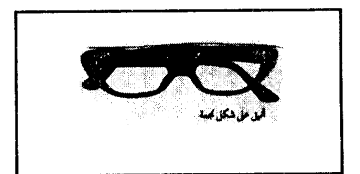
الوجه البيضاوى:

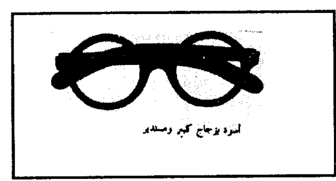
إذا كان الوجه قلبى الشكل فإنه يفضل الإطار الضيق غير المنفرج الساقين بحيث يعطى أكبر جانب من الخدود البارزة.





يصلح للنساء ، وهو بفروع على شكل ورق الشجر





أسود بزجاج كبير ومستدير

استراحة سحر العيون

دموع الرجل.. ودموع المرأة

عندما يضعف الرجل أمام دموع المرأة تكون قد مست غروره وعندما تضعف المرأة أمام دموع الرجل يكون قد أثار شفقتها.

ويقولون

دموع الرجل. دموع موجعة فأى رجل لا تجرؤ عينه على الدموع إلا إذا شعرت بالحزن الشديد والألم المبرح والكرامة المفقودة أما دموع المرأة فقد وصفوها بأنها دموع التماسيح أو أن دموعها غزيرة وقريبة وعاطفتها تسبق خوفها وأحلامها تتناثر مع أول فراق قد يكون فراق الأب أو الحبيب أو الخيانة لمفهومها الواسع كزواج الأم بغير الأب أو زواج الحبيب بأخرى غيرها فتنام وقد شقت الدمعة خدودها.. لكن الأمثال الشعبية هى التى ظلمت المرأة ظلماً كبيراً فصورتها صوراً شريرة أحياناً وصوراً حقيرة أحياناً أخرى فقالت مصورة دموعها بأنها دموع أحايب فقالوا «دموع الأحايب زكايب» ولك عزيزى القارئ أن تتصور مدى الاهانة التى تتعرض لها المرأة حين توصف بهذا الوصف المهين.

قالوا أيضاً.. حواء هى الأفعى وهى التفاحة. وحلاوتها سم زعاف وأنها لو أحبت تفانت لدرجة الذوبان ولو كرهت أماتت من أحبته وأن حبها كالنار يلتهم الأخضر واليابس.

وقالوا أيضاً.. حب الرجل سطر واحد فى كتاب الحياة أما المرأة حبها صفحات.

وأن المرأة حبها فى عينيها ينادى من تحبه أما الرجل فحبه فى غريزته وتملكه للأشياء فإذا أفرغ غريزته تنازل عن الأشياء بسهولة ويسر.

وقالوا فى دموعها أيضاً وضربوا لذلك مثلاً فى السخرية.. أن ثلاثة أرباع الكرة الأرضية تغطيها المياه والباقى تغمره دموع المرأة.

وأن المرأة تعبان له رجلان ونهود بارزة ودائماً يبكى..

أمـا حـمـاتى فـدائـمـاً تـقـول لإبـنـهـا وهـى تشكونى إليـه قـائلة: ضـربنى وبكى وسبقنى واشتكى وقـالوا عنها.. إذا كانت زوجتك جميلة فستكون سـعيداً وإذا كانت قبيحة فستكون فيلسوفاً وأن تاريخ الرجل مكتوب على قفاه أما تاريخ المرأة على قلبها.

تبتسم المرأة عندما تستطيع ولكنها تبكى عندما تريد.



كيف أعتنى بجمال عيونى

هناك مجموعة من الطرق والوسائل التى تستخدم فى العناية بصحة العين أولاً وجمالها ثانياً وأول هذه الأشياء وأهمها على الإطلاق هى التغذية الجيدة فالتغذية الجيدة تمكن الجسم من الحصول على ما يحتاج إليه من الفيتامينات والعناصر العذائية التى تحافظ على سلامة الرؤية إضافة إلى مقاومة ظهور أى تأثيرات ضارة بالجلد الرقيق المحيط بالعين بسبب نقص وسوء التغذية.

من هنا فإن فيتامين (أ) يقف على رأس قائمة العناصر الغذائية لصحة العيون ولعل أغنى مصادر فيتامين (أ) تتكثف فى الجزر والبلح والفلفل الأخضر ونقص فيتامين (أ) يؤدى إلى جفاف الجلد وأمراض العشى الليلى.

ونقص التغذية وبخاصة عنصر الحديد يعمل على ظهور هالات سوداء حول العينين وعنصر الحديد من أهم المعادن التى يحتاجها جسم المرأة لأنها تتعرض لأنيميا نقص الحديد بسبب النزيف الشهرى ومتاعب الحمل والولادة ويمكنك الحصول على عنصر الحديد من بعض الأطعمة وعلى رأسها الكبد واللحوم والبقول والخضروات - البيض - البطاطس وصحة وجمال العين أيضاً تتوقف على احتياجها إلى عناصر أخرى مثل البروتينات المتوفرةج فى اللحوم واللبن ومنتجاته ومثل فيتامين (ب) المركب وفيتامين (ج) المركب و (هـ) المتوفرين فى الحبوب والخضروات بصفة عامة.

أما النوم فهو المرحلة الثانية التى يتوقف عليها صحة وجمال العيون فعين الإنسان من أرق الأعضاء وهى الأكثر تأثير بالتعب والأرق والإجهاد من هنا وجب الحفاظ على قسط معين من الراحة بأخذ الوقت الكافى من النوم.

والثالثة هى عدم الاساءة لعينيك بأن تتجنبى الإساءة لجلدك، الرقيق حول عينيك بوسائل الماكياج على اختلاف أنواعها وعدم الاساءة للعين نفسها حتى تتمكن من الرؤية السليمة وهناك وسائل أخرى تشمل غسل العينين بالمحاليل الصحية المفيدة لها وعمل التمرينات الخاصة بالعين وتزيين العين بوسائل مأمونة والاسراع فى معالجتها عند إصابتها بأى شئ حتى لا تحدث متاعب تشوه جمالك مثل التورم أسفل العينين أو انتشار الهالات السوداء.

نصائح وإرشادات

الحذر من بقاء الماكياج على الجفون لفترة أطول من اللازم فقد يؤدى ذلك إلى التهاب الجلد الرقيق ويضر بسلامة العين.

تجنبى استخدام أى نوع من أنواع القطرات أو المراهم دون استشارة الطبيب المختص.

يجب أن يكون استخدام كريم الوجه بعيداً عن منطقة العينين وكذلك تجنب وصول مادة القناع للجلد الرقيق حولهما.

احذرى من القراءة والكتابة فى الضوء الخافت وتجنبى دخان السجائر لأنه يعمل على ظهور التجاعيد بشكل مبكر.

يفضل استخدام نظارة تقيك من أشعة الشمس.

استخدمى قطنة مبللة بماء الورد لازالة بقايا الماكياج بالقرب من العينين.

احذرى بقاء الماسكرا لليوم التالى.

غسل العينين بماء الورد وذلك بإضافة ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء.

غسل العينين بالماء المالح بإضافة ملعقة صغيرة من الملح للتر من الماء.

العين مرآة النفس

بتحليل لمحة واحدة يمكن أن تفصح عما يجول فى فكر الإنسان مهما كانت المحاولة لاخفاء هذه الأفكار والتكتم عليها.

من هنا كانت العين ومازال مرآة النفس حتى أن البعض قال «عندما يتحدث الإنسان عليك أن تصغ إلى عينيه/ وقال البعض إن أجمل الأحياء هو الإنسان وأجمل ما فى الإنسان عيناه لأن العين هى خلاصة الإنسان ومستودع سره والعين هى الترجمان الحقيقى الذى يعبر أصدق تعبير عن عواطف الإنسان فالعين تعد وتتوعد والعين ترغب وترهب ترسل مرة شواظاً من نار وترسل مرة تآبيب من عطف وحنان ترسل مرة موعداً . تقسو وترحم تنعم وتؤلم تصل وتصد.. تقبل وتنفر . تعجب وتحتقر والعين فى كل موقف من هذه المواقف تتخذ لها وضعا يناسبه وشكلاً يوائمه والعين أقوى أسلحة المرأة.



مرايتى قوليلى يا مرايتى

ماذا تفعل المرأة إذا نظرت فى مرآتها فجأة فوجدت أن العين انطفأ فيها بريق الشباب وتساقطت أهدابها وظهر حولها وتحتها هالات سوداء منفرة ماذا تفعل هذه المرأة التى كانت نظرتها ذات يوم تأسر الألباب.

إنها بالتأكيد صدمة العمر.. إنها تصاب بما يشبه الاكتئاب وتظل واضعة يدها فوق خدها وكأن القيامة قد قامت وبالفعل فإن قيامة أى أنثى تقوم يوم يولى الشباب وتشعر أن زوجها بدأ ينظر إليها نظرة كلها عطف وشفقة أما هى فكانت تتمنى العمى ولا ترى نفسها وهى فى هذه الصورة فتبكى أمام مرآتها قائلة فى حسرة.

آه يا ندامة على الشباب اللى راح

آه يا ندامة وأنا قلبى كله جراح

وازاى أنام واهدا وكمان ارتاح

وجمالى الزاهى مش طالع له تانى صباح

عوضى على الله يا ناس وجمالى شيفاه

مع حفيدتى صباح.

تأخرت تلميذة فى الثانية عشرة من عمرها عن درس الرياضة فى المدرسة وفى اليوم التالى جاءت التلميذة مزودة برسالة من أمها هذا نصها:

«يشرفنى أن أحيطكم علماً بأن ابنتى قد تعرضت منذ يومين لظهور العادة الشهرية وقد نصح طبيبنا بانقطاعها عن الرياضة حتى تنقطع عنها العادة نهائياً وواضح أن هذه الأم لم تكن دقيقة فى التعبير ذلك أن انقطاع العادة الشهرية نهائياً يعنى دخول المرأة فى سن اليأس.

ويتم الانقطاع أما بشكل مفاجئ أو بصورة تدريجية وهو نتيجة توقف المرأة عن افراز البويضات وتكون هذه السن عادة بين الأربعين والخامسة والخمسين وفى الغالب بين الخامسة والأربعين والخمسين.

وقد يعانى بعض النساء مضاعفات مختلفة لدى دخولهن سن اليأس كالهبات الحارة والشعور بضيق النفس أو العرق وخفقان القلب والأرق والصداع النصفى والتوتر العصبى وغيره لكن المعالجة بالهرمونات تقضى بصورة عامة على هذه المضاعفات.

ودخول المرأة سن اليأس لا يعنى أبداً عدم قابليتها لممارسة الجنس وعلى العكس فقد يحدث أن المرأة التى قد تكون تخلصت من خوف الحمل تجد متعة أكبر فى اللقاء.

إلا أن هذه ليست قاعدة بلا شواذ فمن النساء من ينتابهن اختلال فى التوازن الجنسى بعد سن اليأس فيزهدن فى الحب ولكنهن لحسن الحظ قليلات.

وسن اليأس ليس مقتصراً على النساء دون الرجال فقد يحدث أن يحس الرجل فى حوالى الخمسين من عمره بأعراض تشبه تلك التى تحس بها المرأة فى سن اليأس وسن اليأس المذكر طبيباً يسمى أندروبيوس وقد ثبت أن مرده إلى عوامل نفسية أكثر منه إلى أسباب جسدية ولكن بوادر الشيخوخة الجنسية لا تظهر على الرجل إلا بعد هذه السن بفترة غير قصيرة وثمة رجال ظلوا متمتعين بحياتهم الجنسية حتى سن متقدمه جداً وهو أمر يعود إلى نبت الرجل وصحته العامة وأسلوب حياته اليومية.

هل تعلمى؟

ما هو التعقيم؟

الهدف منه هو القضاء على كل امكانية للحمل ويمكن تطبيقه على الرجال والنساء سواء بسواء عند المرأة يتم التعقيم بقطع رباط البوتين وبهذا يستحيل على البويضة الوصول إلى الرحم لأنها تصل إليه عبر قناة البوتين.

وعند الرجل تتم العملية بربط أو قطع القنوات الموصلة بحيث يحال بين الحيوانات المنوية والوصول للاختلاط بالنطفة.

والعملية بسيطة جداً بالنسبة للمرأة ولكن لا سبيل إلى إصلاح ما تخرب أبداً..

وهذه العملية لا يسمح باجرائها إلا فى الحالات التى يقررها الطب كأن يشكل حمل جديد خطر داهما على حياة المرأة المصابة كمرض قلبى خطير وكما الطب كذلك الشرائع الدينية والمدينة تحرم تعقيم الرجال والنساء إلا لأسباب صحية ثابتة ومؤكدة وفى بعض بلدان العالم تضع القوانين شروطاً معينة للسماح بالتعقيم منها أن يكون ثمة احتمال كبير فى أن تنقل الأم إلى ذريتها أمراض وراثية كالجنون.

أما فى الهند حيث تجهد الحكومة فى سبيل تحديد النسل فا للرجل الذى يوافق على أن يعقم مكافأة مالية كبيرة.

الحب هو..

من أقوالهم عن الحب

«الحب هو ما لا أدرى، يأتى من حيث لا أدرى وينتهى كما لا أدرى.

(مادلين دى سكوديرى)

الحب طاغية لا يسمى على أحد

(كوناى)

الحب يطير عقل من عنده عقل ويعطى عقلا لمن ليس عنده عقل

(ديرو)

فى الحب كل شئ صحيح وكل شئ خطأ وهو الوحيد الذى لا يمكن انكاره

(شامفور)

الحب كلمة كبيرة كبيرة لدرجة أنها تبدو فارغة عندما لا تحتوى على كل شئ

(مارسيل بوبفو)

الحب مزيف نقود كبير لا يتوقف عن تحويل القروش الزهيدة إلى دنانير ذهبية ولكنه فى أحيان أخرى يفعل العكس.

(اونوريه دى بلزاك)

المزعج فى الحب أنه جريمة لا يمكن لمرتكبها الاستغناء عن شريك متواطئ

(شارل بودلير)

الحب عاطفة تستخدم أعضاء الجسم فى خدمتها.

(الكونت دى بلفير)

الحب حماقة يرتكبها إثنان

(نابليون بونابرت)

أيها الحب.. أنت سلطان الشر ذلك أننا لا نستطيع أن نسميك شيطانياً فى كل حال. (لورد بايرون)

الرجل والمرأة والحب ماذا؟ زجاجة وسدادة

(جيمس جويس)

الإنسان الوحيد الذى عرف الحب الحقيقى هو الذى أحب بلا أمل

(شيلر)

عزيزتى الفتاة. هناك ثقافة جنسية مدروسة سليمة بعيدة عن الإثارة والإبهام فقد انقضى الزمن الذى كان يترتب على الزوج فيه أن يلعن زوجته الغباء الجنسى.

إن على كل فتاة فى هذا العصر أن تعرف ما هو الحب وما يجب أن تنتظر من الزواج.

ويفشل زواج الفتاة التى يبلغ بها الذعر ليلة عرسها جداً ينعكس سلباً على الزوج مهما كان مجربا وخبيرا فإذا ضاق ذرعاً بتمنعها لجأ إلى العنف فاغتصبها اغتصاباً وهذا ما يزيد الطين بلة ويدمر آخر أمل فى إزالة المخاوف السابقة وتكون النتيجة المحتومة كرهاً مميتاً للقاء الزوج وعلى عكس ذلك نجد فئة من الفتيات ينتظران أن تكون ليلة عرسهن حافلة بالمتع الطاغية فلا يلبثن أن يصدمن بالواقع ذلك أن أقل من ٥٪ من الليالى الأولى تحمل إلى العروس ذات الخيال الواسع والطبيعة المحتدمة وما توقعته من ملذات الحب العاملة.

الفهرس